

PATRICK MULLER COACH · DEPUIS 2012

Aperçu d'un *plan d'action*

Voici un court extrait d'un plan d'action
d'une personne qui m'a confié son histoire.

*« J'ai compris en lisant ce plan ce qu'aucune thérapie n'avait
réussi à m'expliquer en deux ans. »*

une cliente, après réception de son plan

Cet aperçu est tiré d'un cas représentatif anonymisé.
Votre plan, lui, sera écrit pour vous, à partir de vos 135 réponses.



*Ce qui suit a été écrit pour Sophie,
à partir de ses 135 réponses.*

Votre plan d'action

Votre situation actuelle : une répétition de la même histoire.

Préambule

Bonjour Sophie,

Je vous remercie pour votre confiance et j'espère que ce plan d'action vous aidera.

Chaque phrase que je vous ai écrite ici est adaptée à votre situation. Tout le contenu est important selon moi. Cependant, certaines phrases auront plus d'importance, à vos yeux, que d'autres.

Afin que la lecture vous apporte un maximum de valeur, surlignez ce qui résonne fort. Recopiez ce qui vous touche le plus dans un carnet, ou enregistrez-vous en train de le lire à voix haute. C'est par cette appropriation que ce document deviendra vraiment le vôtre.

Munissez-vous également d'une feuille annexe. Cela vous servira pour un exercice au cours de l'étude.

Sophie, je ne vous connais qu'à travers les réponses de votre questionnaire. De ce fait, je ne sais pas où vous en êtes exactement aujourd'hui. Mais j'estime que la femme que vous êtes a le droit d'être heureuse. Mon rôle consiste à vous donner le mode d'emploi pour vous en rapprocher.

Aide pour la lecture

Je vous encourage à lire l'analyse et mes conseils une première fois afin d'obtenir une compréhension globale. Ensuite, je vous suggère de parcourir une seconde fois, en réfléchissant à la manière dont son contenu se rapporte à votre propre expérience. Laissez ces idées s'infuser pendant quelques jours avant de revenir pour une troisième lecture approfondie.

Patrick

Introduction

Vous vivez actuellement la répétition de la même histoire, et c'est tout à fait épuisant. Ce plan d'action personnalisé vous offre une nouvelle chance : comprendre enfin pourquoi vous souffrez autant en amour, et découvrir comment en sortir. En cinq étapes, vous allez briser le cercle vicieux, guérir vos blessures invisibles jour après jour, et reconstruire des relations où vous avez toute votre place, sans peur ni chaînes. Prête à écrire le prochain chapitre de votre vie ? C'est parti.

Ce que vous risquez de perdre si vous ne changez rien...



Des années de bonheur envolées. À rester prisonnière des mêmes schémas, vous pourriez gaspiller encore des années dans des situations douloureuses, au lieu de vivre la sérénité que vous méritez. Vous l'avez écrit vous-même : « j'ai l'impression de revivre la même chose ». Ce sentiment ne se trompe pas. Sans travail sur les fondations, le schéma continue d'agir.



La confiance en vous. Chaque nouvelle déception sans changement entame un peu plus votre estime personnelle. Vous l'avez ressenti dans cette relation où vous vous remettez systématiquement en question dès qu'il se ferme. Vos blessures anciennes, l'absence de compliments dans l'enfance, les comparaisons avec votre sœur, les humiliations scolaires, ont fragilisé un socle qui n'a jamais eu le temps de se consolider.



Vos rêves les plus chers. La paix intérieure, une famille apaisée, des relations sereines... tous ces rêves peuvent s'éloigner si rien ne bouge. Vous avez dû renoncer à plusieurs choses dans votre vie, vous l'avez décrit dans le questionnaire. Ne laissez pas vos traumatismes non traités vous priver également de la sérénité à laquelle vous aspirez.



La transmission à vos enfants. Vous avez deux enfants. Vous m'avez écrit que vous avez « peur qu'ils reproduisent ». Ce n'est pas une fatalité. Mais ce n'est pas non plus du hasard. Ce que vous travaillez aujourd'hui sur vous, c'est aussi ce que vous leur épargnez demain.

Ces pertes potentielles sont importantes. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'en ouvrant ce plan d'action, vous avez déjà commencé à les éviter. À chaque étape, vous reprendrez un peu de ce qui vous appartient : votre sérénité, votre confiance, vos rêves.

Savez-vous que vous êtes *une salade de fruits* ?

Imaginez une salade de fruits.

Pas n'importe laquelle. Celle qu'on prépare avec ce qu'on a sous la main, ce qu'on aime, ce qu'on a toujours mangé. Chaque coupe est différente. Certaines débordent d'un fruit en particulier. D'autres en contiennent à peine une trace. Et pourtant, chacune a sa propre cohérence, sa propre logique. Et cela même quand on ne la voit pas au premier regard.

Votre histoire émotionnelle fonctionne exactement comme ça.

Personne d'autre n'a eu exactement vos fruits, exactement vos proportions, exactement vos couches. C'est pourquoi je n'arrive jamais avec une grille toute faite. Je commence avec une page blanche : la vôtre. Et ce que je vais vous partager maintenant ne ressemble à aucune autre analyse que j'ai menée.

En ce qui vous concerne, j'aimerais vous donner les grandes lignes de votre comportement.

Votre comportement est surtout dirigé par la dépendance affective. Elle impacte toutes vos relations. Le manque de confiance en vous complète ce premier traumatisme. Vous devez être quelqu'un qui doute (ou qui doutait dans son enfance et son adolescence) souvent de ses propres ressentis et de ses propres choix.

Évidemment, je vais développer tout cela tout au long de l'analyse.

Module 1, Décryptez votre *fonctionnement*

Depuis votre conception, puis après votre naissance, vous avez reçu une éducation et vécu des événements positifs et négatifs.

Comme un ordinateur, vous avez été programmée par les événements vécus et l'éducation reçue.

L'éducation vous a donné un cadre que vous avez gardé ou modifié depuis que vous êtes adulte. Vous avez décrit une éducation où l'on ne se disait pas « je t'aime ». Pas par manque d'amour, par pudeur familiale. Mais le résultat est le même pour l'enfant : un manque de mots concrets sur l'attachement.

Les événements positifs vous ont donné confiance. Même un seul compliment reçu dans la journée peut suffire à renforcer l'estime de soi. Or, vous avez grandi dans un environnement où les compliments étaient absents. Ce manque a laissé des traces profondes sur l'image que vous avez de vous-même.

Cependant, vous n'avez pas envie de revivre les événements négatifs. De ce fait, inconsciemment ou consciemment, vous mettez en place des comportements pour vous en protéger. Par exemple, quand votre conjoint ne répond pas à un message dans l'heure, votre cerveau active immédiatement un mode hypervigilance : c'est un mécanisme de protection que vous avez activé pour ne pas revivre la peur de l'abandon.

Malheureusement, vous allez revivre des événements négatifs similaires tout au long de votre vie.

Comme un ordinateur répond selon sa programmation, vous réagissez aux événements de votre quotidien en fonction de ce que vous avez vécu.

Les tensions répétées dans cette relation ont réactivé des blessures très anciennes : le sentiment de ne pas être assez, le manque de reconnaissance, la peur d'être quittée. Votre cerveau a reconnu un schéma familial, celui que vous avez connu dès l'enfance.

Ce n'est pas une fatalité. Comprendre cette programmation est le premier pas pour la transformer.

L'analogie de la *boule de neige*

Lorsqu'on parle de gestion des émotions, il est utile de visualiser les traumatismes comme des boules de neige qui grossissent avec le temps. Plus un traumatisme est ancien et non traité, plus il devient grand et impactant, il se réveille de plus en plus vite et il est de plus en plus intense, surtout dans des situations spécifiques de votre vie.

L'événement à la source du traumatisme peut sembler mineur, mais s'il n'est pas travaillé, il va grossir et devenir plus dévastateur avec le temps. Chaque nouvel événement qui rappelle ou renforce ce traumatisme ajoute une couche à la boule de neige, augmentant son impact sur votre bien-être.

Dans une relation, le rôle du partenaire est crucial

Un partenaire attentif et rassurant peut aider à atténuer la taille de cette boule de neige, alors qu'un partenaire négligent ou provocateur peut l'augmenter. Si votre partenaire déclenche votre traumatisme par des paroles ou des actes, la situation s'aggrave, intensifiant vos sentiments de malaise.

Le travail sur soi est essentiel pour réduire la taille de la boule de neige des traumatismes. Plus vous êtes active dans ce travail, moins ils ont d'impact sur votre vie sentimentale, optimisant ainsi vos chances de bonheur.

Que diriez-vous de commencer par une analyse détaillée de vos expériences passées, pour identifier et comprendre vos traumatismes ?

Voici les événements à l'origine de vos traumatismes

- *je n'étais pas un enfant désiré*
- *mes parents parlaient tôt le matin*
- *aucun de mes parents ne jouait avec moi*
- *j'ai souvent été seule dans ma chambre*
- *jamais, ce n'était pas le style de mes parents de faire des compliments*

- *j'ai été humiliée plusieurs fois pendant ma scolarité*
- *ma sœur a été favorisée par rapport à moi*
- *j'ai dû renoncer à un de mes rêves et c'était dur à l'accepter*
- *j'ai vécu des injustices trop souvent*
- *j'ai été humiliée dans ma vie sentimentale plusieurs fois*

Pourquoi vous **réagissez** comme ça

À partir de là, vous allez définir vos normes : ce qui est normal, acceptable et respectueux selon vous.

C'est important que vous compreniez cette notion. Elle est **la** raison de vos conflits et de vos problèmes de communication dans l'ensemble de votre vie, sentimentale, amicale, familiale et professionnelle.

Chacun pense que ses normes sont les bonnes et que nous avons tous les mêmes, mais c'est faux. Personne ne s'est construit de la même manière, donc personne n'a les mêmes attentes, les mêmes besoins.

Pourquoi vous protégez-vous avec vos normes ? Vous ne voulez pas souffrir, ou plus exactement, vous ne voulez pas revivre une douleur de votre passé.

Quand un événement dans votre présent réveille une douleur de votre passé, instinctivement (c'est un réflexe), vous allez vous protéger.

Plus vous avez souffert dans votre passé d'événements similaires, plus vous allez renforcer votre comportement dans votre présent. Par exemple, le fait que vos parents ne vous ont jamais fait de compliments a créé en vous un besoin profond d'être valorisée. Aujourd'hui, quand votre conjoint oublie de remarquer un effort que vous avez fait, votre cerveau enregistre ce silence comme une confirmation de cette ancienne croyance, « je ne suis pas vue ».

De même, le fait que votre sœur a été favorisée a renforcé un sentiment d'être « la moins importante ». Ce sentiment, vous le projetez aujourd'hui dans toutes vos relations, sans même vous en rendre compte. Chaque fois que votre conjoint accorde de

l'attention à quelqu'un d'autre, un ami, une collègue, quelque chose en vous se serre. Ce n'est pas de la jalousie. C'est une petite fille de 7 ans qui se rappelle qu'on lui a souvent préféré quelqu'un d'autre.

Chaque fois que vous réagissez sous l'une de ces formes, cela aura des conséquences sur votre entourage. Et cela provoquera une réaction négative.

C'est pourquoi il faut mettre fin à vos colères, vos pleurs, vos angoisses, et d'une manière générale, mettre fin aux freins qui vous empêchent d'être une femme heureuse, afin que vous repreniez le contrôle de vos émotions.

C'est possible. Je vais vous donner le mode d'emploi à partir des réponses de votre questionnaire.

Votre 1^{er} traumatisme : *la dépendance affective*

ANALYSE APPROFONDIE

Avant de voir les conséquences, il est important de se demander où se situe ce traumatisme par rapport aux autres. Plus le traumatisme est important, plus les conséquences seront dominantes dans votre comportement.

C'est votre **premier traumatisme**, le plus important parmi tous. Il est **très très important** par rapport à ma clientèle. C'est-à-dire que ses conséquences sont quotidiennes, intenses, et qu'elles colorent toutes vos relations.

Vous êtes une personne profondément en demande d'affection, et cela vous rend vulnérable. Pensez à vous, respectez-vous quand vous faites des choix.



Vous avez écrit dans votre questionnaire : « *J'ai compris que c'était de la dépendance affective, mais ça ne change rien* ». Cette phrase est exactement ce qui m'a fait choisir de placer ce traumatisme en premier. Comprendre intellectuellement, c'est déjà beaucoup. Mais ce qui change les choses, c'est de localiser **précisément** ce qui, en vous, déclenche cette demande d'affection, et de la désamorcer à la racine. C'est ce que la suite de ce plan va faire.

Très important

Votre traumatisme est dû, en partie, à des événements où vous étiez très jeune. C'est durant cette période que vous étiez très fragile. Pour cette raison, aujourd'hui, vous pouvez avoir des moments très intenses de doute affectif.



Ne pas avoir été un enfant désirée, avoir vécu une enfance sans compliments, avoir été comparée à votre sœur, ce sont des blessures fondatrices, gravées très tôt dans votre inconscient. Elles ont posé les bases d'un sentiment profond de devoir *mériter* l'amour qu'on vous donne. Aujourd'hui, ce mécanisme se traduit par le fait que vous n'arrivez jamais à vous reposer dans une relation. Vous êtes toujours en train de vérifier qu'on vous aime encore. Ce n'est pas un défaut. C'est une stratégie de survie qu'une petite fille a mise en place pour ne pas être abandonnée.

Vos réponses, *une à une*

Voici les événements à l'origine de votre traumatisme. Plus vous avez d'étoiles, plus l'événement a été impactant sur votre vie aujourd'hui. Pour chacun, je reprends ce que vous avez écrit, et je vous explique ce que j'y vois.

★★★★ JE N'ÉTAIS PAS UNE ENFANT DÉSIRÉE

VOTRE COMMENTAIRE, *Ma mère me l'a dit clairement quand j'avais 12 ans, lors d'une dispute. Elle a dit qu'elle aurait préféré ne pas m'avoir. Elle s'est excusée après mais je ne l'ai jamais oublié.*

Précision de Patrick, Ce souvenir, vous l'avez écrit en deux lignes, mais il contient une charge énorme. À 12 ans, vous avez reçu sous forme de phrase claire ce que votre corps avait probablement déjà ressenti pendant des années. La phrase d'une mère un jour de colère ne s'oublie pas. Surtout quand l'enfant a déjà cherché des signes pour confirmer ou infirmer cette intuition. Aujourd'hui, à 38 ans, quand votre conjoint a un geste de fatigue ou un mot maladroit, votre cerveau ne traite pas l'incident pour ce qu'il est. Il l'enregistre comme une nouvelle confirmation : *je dérange*. Ce mécanisme est réparable. Il ne se répare pas en se le répétant rationnellement. Il se répare en reconnaissant, à chaque déclenchement, que ce n'est pas la situation présente qui parle, mais une petite fille de 12 ans dans une cuisine.

★★★ MA SŒUR A ÉTÉ FAVORISÉE

VOTRE COMMENTAIRE, *Ma sœur aînée était l'enfant rêvée. Elle a fait ce que mes parents voulaient. Moi j'étais turbulente, je posais des questions. Elle a eu droit à plus d'attention, plus de cadeaux, plus de fierté.*

Précision de Patrick, Vous décrivez là quelque chose qui dépasse la jalousie de fratrie classique. Vous décrivez une expérience où vous avez compris très tôt que *l'amour parental n'était pas inconditionnel*. Il fallait être d'une certaine manière pour le mériter. Et vous, vous étiez d'une autre manière. Cela explique deux choses observables dans vos réponses au questionnaire. Premièrement, votre tendance à vous adapter dans une relation jusqu'à perdre vos propres contours. Deuxièmement, votre difficulté à recevoir un compliment sans l'écarter d'un revers de main : « tu dis ça pour me faire plaisir ».

Vous avez intégré qu'on aime conditionnellement. Aujourd'hui, vous filtrez tout amour reçu à travers ce prisme.

Le détail qui *change tout*

★★★★ UNE MÉMOIRE D'ENFANCE QUI REVIENT SOUVENT

VOTRE COMMENTAIRE, *J'avais peut-être 6 ou 7 ans. Je m'étais cassé le bras dans la cour de l'école. Ma mère est venue me chercher mais elle était énervée parce qu'elle devait quitter son travail. Je m'en souviens parce que je me suis sentie coupable d'avoir mal. Comme si c'était de ma faute.*

Précision de Patrick, Ce souvenir contient la matrice de tout ce que vous décrivez ailleurs dans le questionnaire. À 6 ou 7 ans, vous avez intégré une équation : *j'ai mal* → *je dérange* → *je dois m'excuser d'avoir mal*. Cette équation, votre cerveau ne l'a pas oubliée. Elle est devenue automatique.

Aujourd'hui, à 38 ans, quand quelque chose vous blesse dans votre couple, un mot, un silence, un regard, votre cerveau cherche immédiatement **en quoi c'est de votre faute**. Pas pour culpabiliser. Pour vous protéger : si c'est de votre faute, vous pouvez réparer. Si c'est de la sienne, vous risquez la rupture.

C'est exactement ce que vous décrivez dans la question 8 de votre questionnaire, où vous écrivez : « *Je me remets entièrement en question dès qu'il est froid* ». Ce n'est pas un manque d'estime de soi. C'est une stratégie de survie apprise dans une cour d'école, il y a trente-deux ans.

Identifier ce mécanisme, c'est commencer à pouvoir l'interrompre. Pas par la volonté, la volonté ne suffit jamais sur ce type de réflexe. Par la reconnaissance. La prochaine fois que vous vous surprenez à vous excuser d'être blessée, vous saurez : *c'est ma petite fille de 6 ans qui parle, pas la femme adulte que je suis*.

Ce type de mise en lien apparaît à chaque réponse longue de votre questionnaire.

Page après page. Jusqu'à ce que la carte de votre fonctionnement soit complète.

Synthèse, *résumé de vos traumatismes*

Avant d'entrer dans le vif du sujet, j'aimerais revenir sur la mise en situation que je vous ai posée dans le questionnaire. Pour rappel : « On est samedi midi, vous mangez avec votre conjoint, rien n'est prévu pour l'après-midi. Il dit qu'il va sortir voir un ami. »

Vous avez répondu : *un sentiment d'être oubliée.*

Cela montre bien un grand besoin d'affection, donc une dépendance affective, qui colore votre vie sentimentale. Cette réaction de sentiment d'abandon résonne particulièrement avec votre histoire. Quand vous me partagez que « *j'ai l'impression de revivre la même chose qu'avec mon ex* », cela révèle un schéma répétitif qui trouve ses racines dans vos blessures d'enfance. Votre cerveau, conditionné par ces expériences précoces de manque d'attention, vous pousse inconsciemment vers des situations qui reproduisent ces patterns familiaux, même s'ils sont douloureux.

La première information à retenir

C'est votre rapport entre vos traumatismes de soumission et vos traumatismes de domination. C'est fondamental de ne pas l'oublier car il est la base de votre comportement.

Pour vous, vos traumatismes de soumission ont plus d'impact que vos traumatismes de domination. De ce fait, vous allez être plus souvent vulnérable que dominante dans vos relations.

La deuxième information à retenir : l'ordre de vos traumatismes

Voici vos traumatismes de soumission, dans l'ordre d'impact dans votre vie :

1^{ÈRE} PLACE, LA DÉPENDANCE AFFECTIVE *(très très important)*

C'est votre traumatisme dominant. Ses conséquences sont quotidiennes, intenses, et colorent toutes vos relations. Cette dépendance trouve ses racines dans le fait que vous n'étiez pas une enfant désirée, et que les compliments étaient absents de votre éduca-

tion. Ce double manque a créé une dépendance affective profonde, le besoin d'être constamment rassurée que vous êtes aimée. Aujourd'hui, ce traumatisme se réveille systématiquement dès que votre conjoint manifeste de la distance, du silence ou de la fatigue.

2^E PLACE, LE MANQUE DE CONFIANCE (*très important*)

Quand il se réveille, vous demandez souvent un avis aux autres. Cette démarche vous rend vulnérable. Certaines personnes peuvent profiter de vos doutes pour vous manipuler. Si la personne ne répond pas à vos attentes, vous serez très mal. Ce traumatisme alimente le précédent : vous doutez de vos propres ressentis, donc vous cherchez confirmation à l'extérieur, donc vous dépendez encore plus de l'affection de l'autre.

3^E PLACE, LE BESOIN D'AVOIR DES REPÈRES (*important*)

L'impact de ce troisième traumatisme est variable. On peut le comparer à un volcan en sommeil : tout va dépendre s'il est réveillé ou pas. Parfois vous ne le ressentez pas pendant des mois, et il se réveille d'un seul coup. Quand cela arrive, vous attendez des félicitations, des compliments. Cette démarche vous rend vulnérable.

4^E PLACE, LE BESOIN D'ÊTRE UTILE (*présent mais discret*)

Le besoin d'être utile est bien plus faible que les trois autres, donc ses répercussions sont plus rares dans votre vie. Ce n'est pas le traumatisme qui vous définit le plus. Par contre, quand cela arrive, vous pouvez clairement le ressentir : besoin de vous rendre indispensable, difficulté à dire non, épuisement émotionnel.

Et voici vos traumatismes de domination, dans l'ordre :

1^{ÈRE} PLACE, LE BESOIN DE CONTRÔLE (*important*)

Vous êtes attentive aux comportements de votre conjoint. Vous vérifiez. Vous anticipez. Cette vigilance n'est pas une caractéristique de votre personnalité profonde, c'est une réponse à des trahisons passées (réelles ou ressenties). Quand votre dépendance affective se réveille, votre besoin de contrôle se réveille aussi pour la compenser.

2^E PLACE, LE BESOIN DE JUSTICE (moyen)

Vous voyez la vie en blanc ou en noir. Quand quelque chose vous paraît injuste, vous le ressentez fortement et longtemps. Ce besoin trouve ses racines dans les humiliations scolaires que vous avez décrites, et dans le fait que votre sœur a été favorisée. Aujourd'hui, vous avez du mal à laisser passer une injustice, même mineure, dans votre couple.

Quand on combine ces six traumatismes, voici ce que cela donne au quotidien : une femme principalement dirigée par la dépendance affective et le manque de confiance, qui essaie de se protéger par du contrôle, et qui ressent fortement les injustices. C'est une combinaison qui rend les relations sentimentales particulièrement éprouvantes, pas parce que vous êtes « trop », mais parce que tous ces traumatismes se réveillent **en même temps** dans une relation amoureuse.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des leviers concrets pour atténuer chacun de ces traumatismes. C'est l'objet de la dernière partie de votre plan.

Quelles solutions *pour votre situation* ?

Maintenant vous savez que votre vécu explique votre comportement actuel. Ce n'est pas un défaut. Ce sont des réflexes que vous avez appris pour vous protéger.

Cependant, dire « *j'ai compris, j'arrête d'agir ainsi* » ne suffira pas. Pour être honnête, cela suffira tant que les réflexes dus à vos blessures ne reviendront pas. Et ils reviendront, c'est la nature même d'un traumatisme.

Pour que le changement soit durable, il doit être effectif sur deux plans : votre conscient et votre inconscient.

Sur le conscient, car sinon vous gardez vos habitudes, donc pas de changement réel. Sur l'inconscient, car les peurs, les colères, les angoisses, et tous les réflexes négatifs déclenchés par vos traumatismes sont enfouis dans votre inconscient.

Sur le plan conscient, ce que vous pouvez faire dès cette semaine

Voici les conseils concrets que je vous donne pour atténuer vos quatre traumatismes principaux.

POUR ATTÉNUER LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

Vous devez apprendre à vous octroyer de l'affection vous-même, et arrêter d'attendre qu'elle vienne uniquement de votre conjoint. Cela passe par une activité manuelle régulière, jardinage, cuisine, peinture, tricot, qui vous met en contact avec vos sens, qui vous fait du bien **à vous**, sans que cela dépende de personne. Pratiquez-la au moins quatre à cinq heures par semaine. Ce n'est pas du temps perdu : c'est du temps qui réduit la pression sur votre conjoint, et qui restaure votre relation à vous-même.

Soyez également vigilante face aux personnes qui utilisent les mots pour vous séduire rapidement et intensément. Les mots sont votre principale source d'affection, c'est précisément ce qu'un manipulateur peut exploiter en toute connaissance de cause.

POUR ATTÉNUER LE MANQUE DE CONFIANCE

Vous demandez souvent l'avis des autres avant de prendre une décision. Cette semaine, choisissez **une seule** décision de votre quotidien, pas un choix majeur, juste un choix moyen, et prenez-la sans demander l'avis de personne. Notez ce qui se passe en vous. La plupart du temps, ce qui se passe est moins grave que ce que votre cerveau vous avait prédit.

Apprenez aussi à recevoir un compliment sans l'écarter d'un revers de main. Quand quelqu'un vous dit quelque chose de bien sur vous, ne répondez pas « *oh non, c'est rien* » ou « *tu dis ça pour me faire plaisir* ». Dites simplement merci. Ce simple changement, répété, recalibre lentement votre baromètre intérieur.

POUR ATTÉNUER LE BESOIN D'AVOIR DES REPÈRES

Quand quelque chose d'imprévu surgit, votre cerveau cherche immédiatement à reconstruire un cadre. C'est épuisant et c'est parfois inutile. Apprenez à accepter les événements imprévus sans lutter contre eux. Accepter ne signifie pas approuver. Cela signifie ne plus gaspiller votre énergie contre ce qui ne peut pas être changé. Et rediriger cette énergie vers ce qui peut l'être.

POUR ATTÉNUER LE BESOIN DE CONTRÔLE

Identifiez une situation, dans votre quotidien de couple, où vous savez que vous vérifiez systématiquement. Cette semaine, ne vérifiez pas. Une seule fois. Pour observer ce qui se passe en vous quand vous ne contrôlez pas. Souvent, ce qui se passe est moins grave que ce que votre cerveau vous avait prédit.

Sur le plan inconscient, pour aller plus vite et plus profond

Vos traumatismes sont à environ 75 % dans votre inconscient. Le travail conscient seul, c'est possible, mais cela demandera du temps et une grande discipline. Vous devrez relire ce plan régulièrement, et vous raisonner chaque fois qu'une émotion difficile surgit.

Pour celles qui souhaitent avancer plus vite, je préconise trois solutions complémentaires. Je les présente en détail dans la version complète de votre plan.

Conclusion globale

Vous avez maintenant une carte. Une carte précise de vos blessures, de vos besoins, de vos réflexes inconscients.

Vous savez que votre dépendance affective vous pousse à interpréter les silences de l'autre comme des menaces. Vous savez que votre manque de confiance vous fait douter de vos propres ressentis. Vous savez que votre besoin de contrôle se réveille pour compenser votre dépendance affective. Vous savez désormais comment ces traumatismes s'articulent les uns avec les autres dans votre quotidien.

Savoir tout cela, c'est une force. Pas une faiblesse.

Vous n'êtes pas vos blessures. Vous êtes bien plus que cela. Vous êtes la femme qui a rempli ce questionnaire jusqu'au bout. Qui a accepté de regarder. Qui a choisi de ne plus subir.

*Maintenant que vous avez lu ce plan d'action,
une seule question mérite toute votre attention.*

***Qu'allez-vous faire, dès aujourd'hui,
pour être heureuse dans votre vie ?***

Pas demain. Pas dans six mois. Aujourd'hui.

Mettez en pratique les conseils sur le plan conscient dès cette semaine. Choisissez le travail sur l'inconscient qui vous correspond. Et surtout, relisez ce plan régulièrement, pas une fois, plusieurs fois. Chaque relecture vous fera entendre quelque chose que vous n'aviez pas entendu la fois précédente.

Chaque petit pas est un billet de loterie. Et vous méritez de gagner.

Patrick

Ce que disent les personnes *qui l'ont reçu*

Trois extraits de mails reçus après envoi du plan d'action.

« C'est le recueil que je n'espérais pas un jour lire. Vous avez devancé mes aspirations. Parfois, je me dis : "mais comment a-t-il pu deviner cet aspect de ma vie ?" »

Nathalie, 62 ans · besoin de justice

· · ·

« 93 pages d'analyse sur mesure. Le questionnaire était parfaitement conçu, et l'analyse incroyablement pertinente. Nous avons enfin compris ce qui nous séparait. »

Mathilde et Stéphane, 42 et 44 ans · conflits de couple

· · ·

« Je me retrouve dans la lecture du plan. J'ai enfin compris beaucoup de choses, sur le plan personnel comme professionnel. Doucement mais sûrement. »

Stéphanie, 35 ans · répétition de schémas similaires

Voilà ce que **Sophie** a reçu dans sa boîte mail.

Vous venez de lire un court extrait du plan d'action de Sophie. Le plan complet faisait 95 pages. Le reste, l'analyse détaillée des six traumatismes, les conseils sentimentaux personnalisés, les conseils de communication, la peur de l'engagement, le schéma de la goutte d'eau, et les coordonnées des praticiens recommandés pour le travail sur l'inconscient, n'était pas dans cet aperçu.

Votre plan, lui, sera écrit pour vous.

À partir de vos 135 réponses. De vos commentaires libres. De votre histoire à vous.

Pas un copier-coller. Pas une IA. Un document de 80 à 120 pages, livré dans les 4 à 7 jours, écrit à la main, tôt le matin, en lisant chacune de vos réponses.

→ Je commande mon plan d'action

129 € · Paiement en 1, 3 ou 4 fois sans frais
PDF livré en 4 à 7 jours · Révision gratuite si un passage ne vous correspond pas

Patrick

Thérapeute & Coach relationnel, Traumatismes de l'enfance
Depuis 2012 · patrickmuller-coach.com