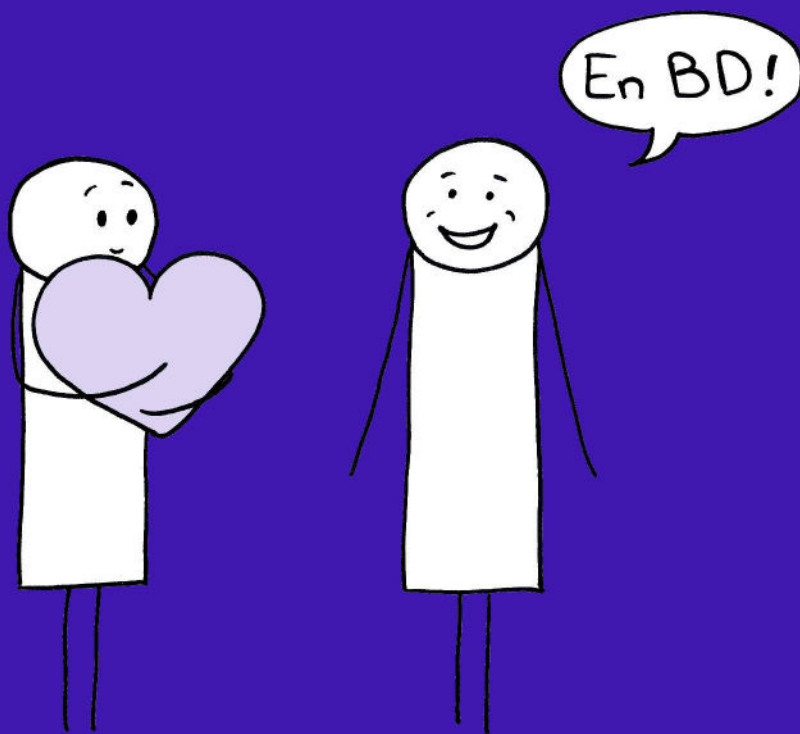


Fannys

De la dépendance affective
À l'Amour de soi





Bonjour

Je suis Fannys, du blog de développement de Soi fannys.fr, pour vivre une Vie Créative et Consciente.

Depuis très jeune je suis passionnée par l'évolution spirituelle. A la suite d'études scientifiques, j'ai travaillé un peu dans l'industrie, avant de vivre une grande période de remise en question. J'ai compris que j'attendais beaucoup d'affection de la part des autres, jusqu'à ressentir une forme de dépendance. Peu à peu, j'ai pris conscience que la solution était simplement de m'aimer moi-même... pas toujours facile !

Aujourd'hui, j'ai déjà parcouru beaucoup de chemin. C'est pourquoi je voudrais partager mon expérience avec toi, afin de t'aider à avancer aussi. Pour être bien avec toi-même, épanouie et rayonnante !

Avec Amour,

Fannys ♡

De la dépendance affective à l'Amour de soi

La dépendance affective... J'associe mon bonheur à une personne. Quand je suis avec, je me sens bien, sinon, je me sens vide, incomplète, et j'ai mal.

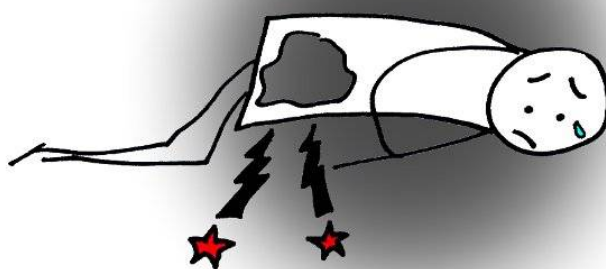
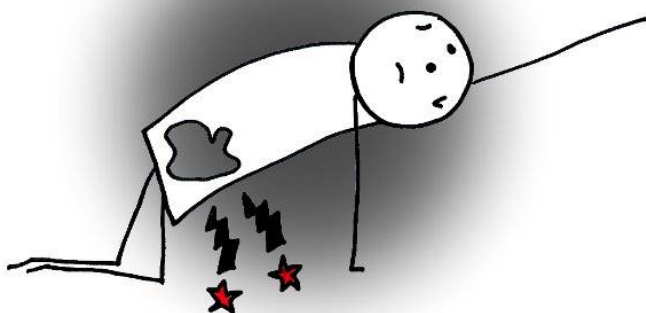
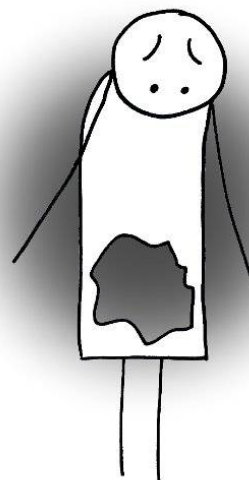
Comment est-ce que je peux faire dépendre ainsi mon propre bien-être de quelqu'un d'autre ? Ça voudrait dire que je n'ai aucun pouvoir sur ma propre vie, que je suis soumise au bon vouloir d'une personne ? Et que si cette personne ne veut plus de moi, je suis condamnée au désespoir ?

Heureusement, il y a d'autres voies possibles. Et avec le recul, je me rends bien compte que toute cette souffrance était en fait une chance, un cadeau : elle m'a permis de me retrouver moi-même. N'ayant plus le choix, j'ai bien été obligée d'aller chercher en moi mes propres ressources, pour me sentir enfin aimée... par moi-même ! Sans narcissisme, simplement un Amour profond et sincère que je sens à l'intérieur, une sorte d'énergie bienveillante qui me porte au quotidien. Et c'est comme ça que je suis devenue ma meilleure amie ! Je suis celle qui est toujours là pour moi, à l'écoute, qui me respecte entièrement, qui m'apporte son aide, qui rit avec moi et me console quand je suis triste. Je vais passer l'intégralité de ma vie avec moi-même, alors je préfère m'aimer ! Je choisis d'être celle qui me soutient plutôt que celle qui m'enfoncé...

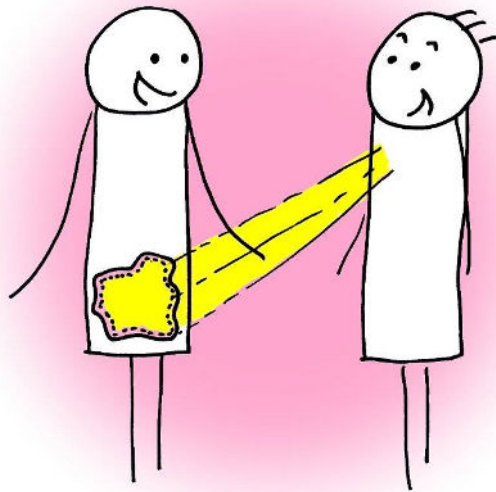
Ce qui est fantastique, c'est qu'on n'est pas obligé d'attendre d'être seul ou séparé de quelqu'un pour s'aimer soi, on peut très bien le faire au sein d'une relation. Depuis que j'apprends à m'aimer, je suis de moins en moins en demande (en supplication !) pour un peu d'attention, un peu d'amour auprès de mon mari. Et ma relation avec lui est de plus en plus belle. Plutôt que d'être avec lui parce que j'en ai *besoin*, je suis avec lui parce que j'en ai *envie*, et nous construisons notre bonheur ensemble.

J'ai déjà tout en moi ! Il suffit de le manifester...

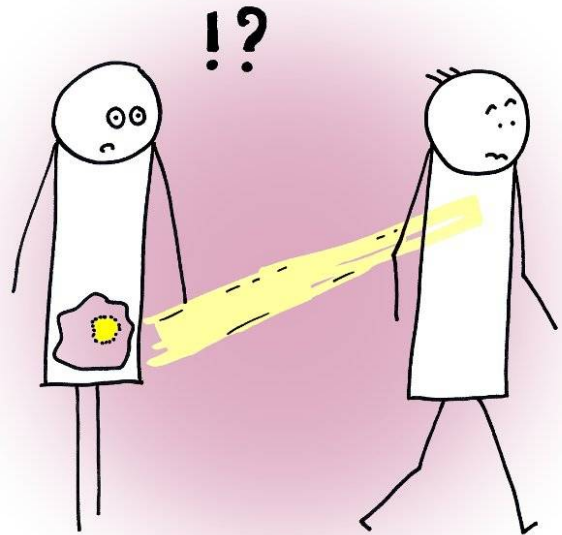
De la dépendance affective à l'Amour de soi - en BD !



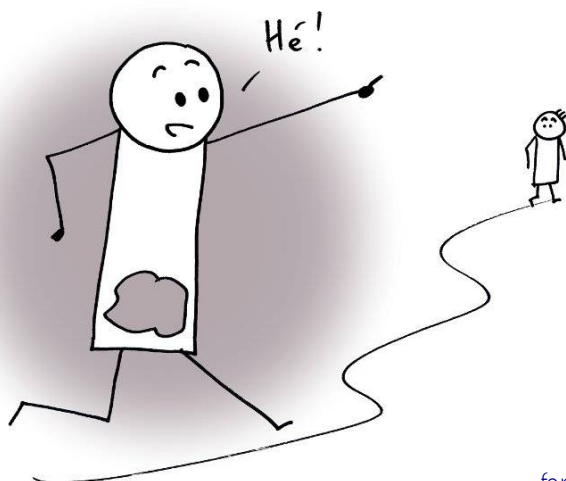
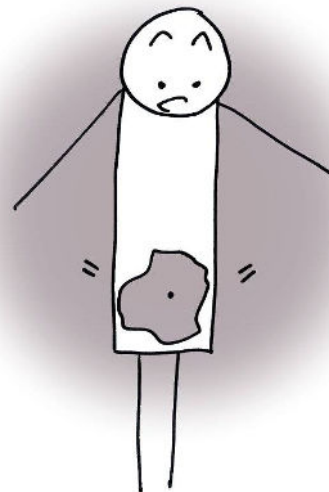
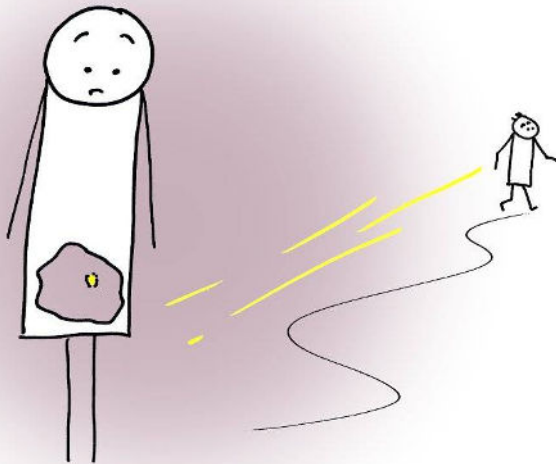
Précédemment ...

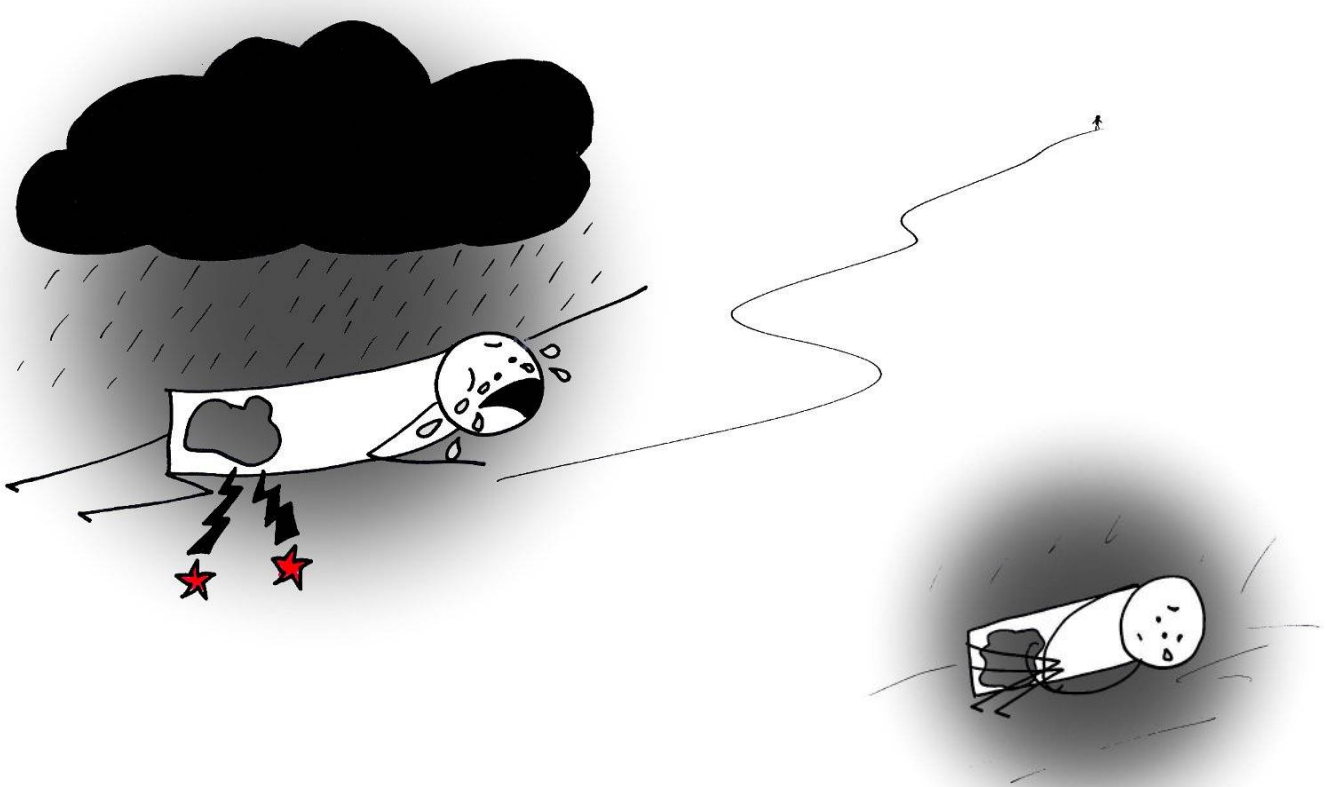
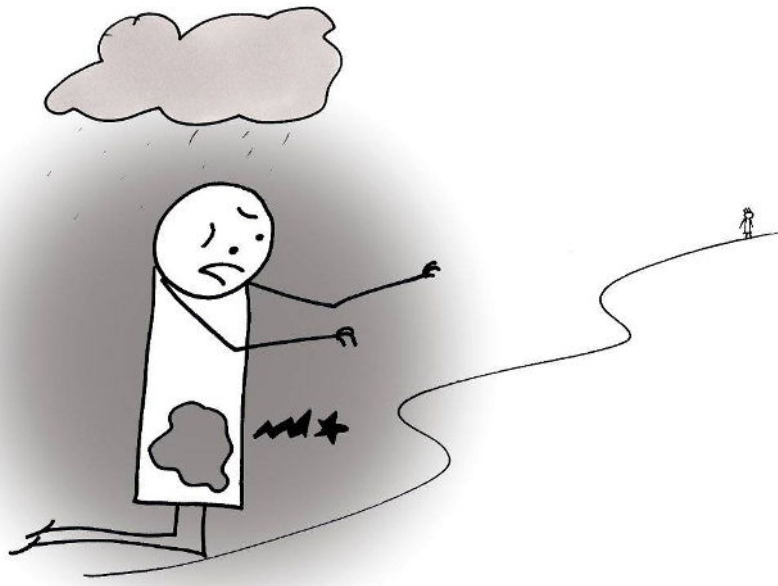


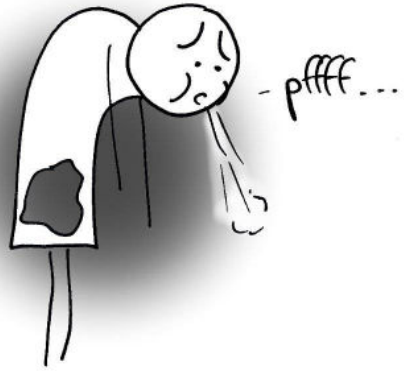
une relation



(une fin)

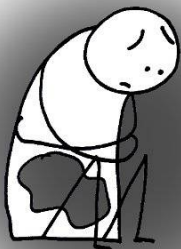
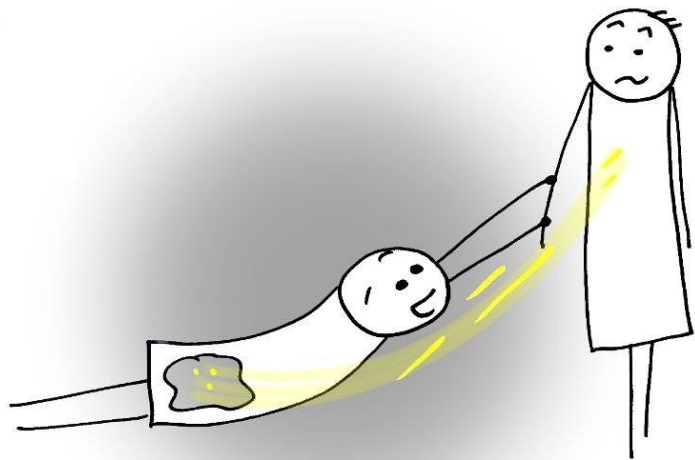






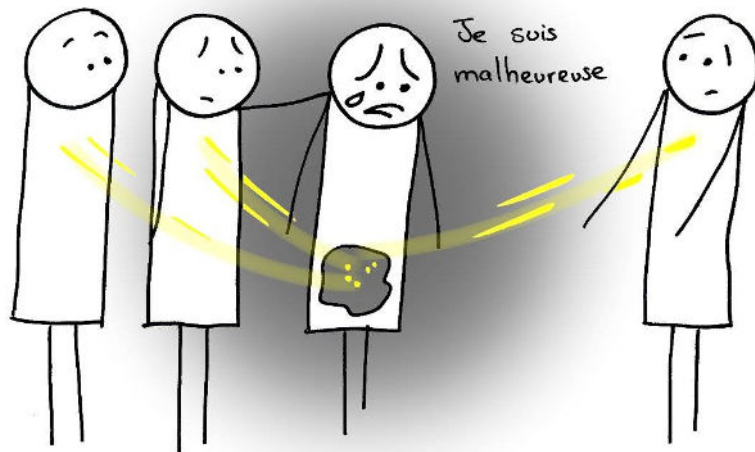
Quelle
solution ?

Le faire revenir ?
et dépendre de lui ??

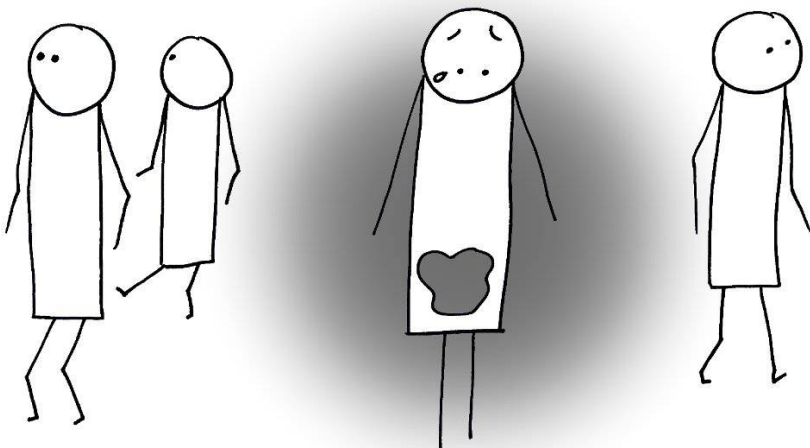


De toute façon
il ne veut pas

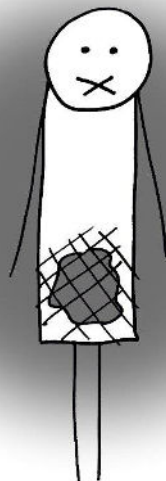
Me positionner en victime ?



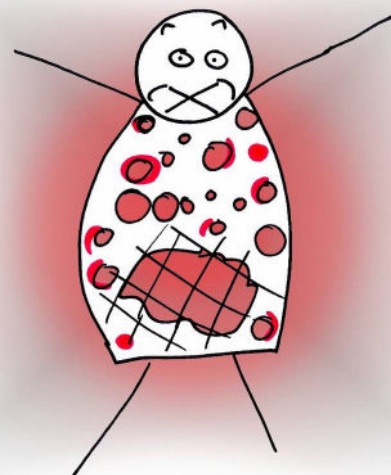
OK pour un temps, mais après ?



Etouffer mes émotions ? ...



- Tout va bien !



... et ignorer la pression
des émotions refoulées...

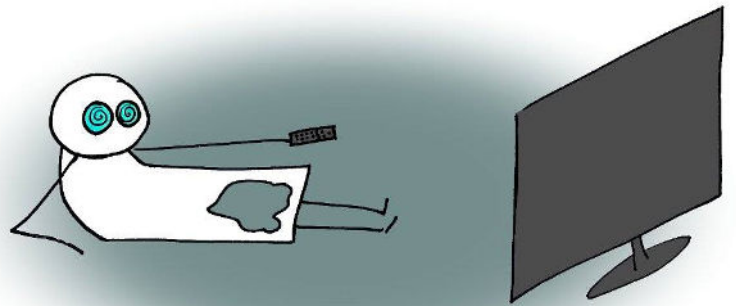


...jusqu' à l'explosion ?

Manger du chocolat ?



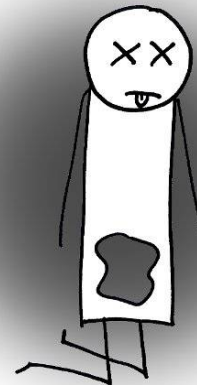
Fuir la réalité ?



Ruminer cachée sous ma couette ?



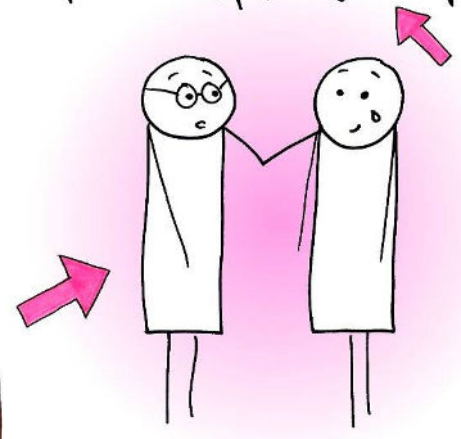
ou... pire ?



Mouai...

Il existe de meilleures solutions !
(si si)

→ On peut se faire aider si c'est trop difficile (psychologue, thérapeute...)

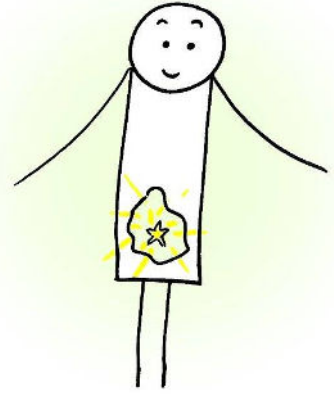


Mais
Personne ne peut faire le travail à notre place !

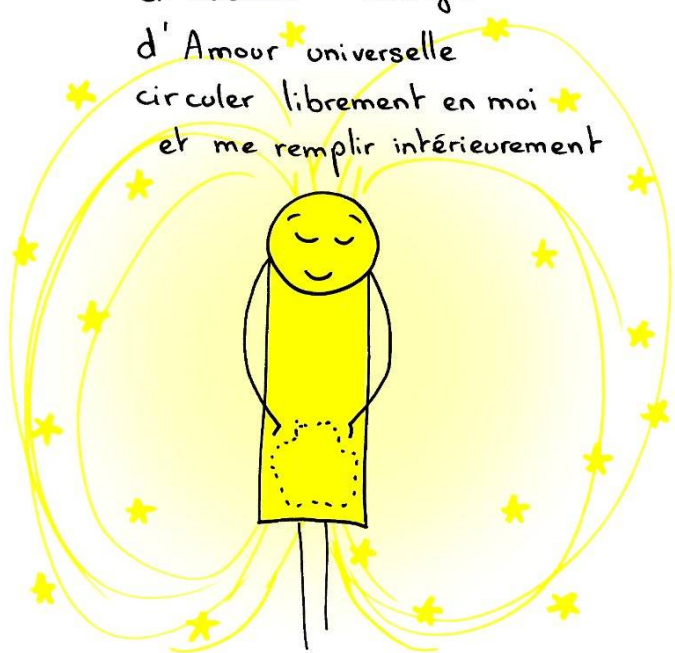
Ce manque que je ressens...



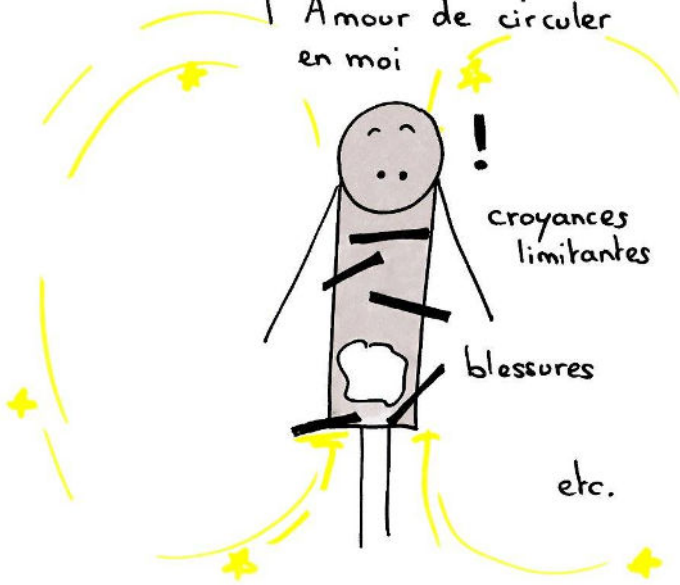
... je peux apprendre à le combler moi-même



en laissant l'énergie
d'Amour universelle
circuler librement en moi
et me remplir intérieurement



Je me libère des
limites qui empêchent
l'Amour de circuler
en moi



Je vais chercher dans
mon être profond ma
propre source d'Amour



J'apprends à
m'aimer moi-même



Pour cela,
je peuce...

Changer mon état d'esprit



Sans
culpabiliser!

Je surveille mes pensées et mes paroles.
Je remplace l'auto-critique par des
réflexions positives.

Prendre soin de moi



Faire du sport
Manger sain
Me reposer
Me faire masser...

Méditer à la rencontre de mon Être profond



Je suis plus vaste que ce que je perçois. Je suis lumineux-se, je suis aimé-e, j'ai déjà tout en moi. Je pose l'intention d'ouvrir mon cœur. Je demande à mon Moi profond de me faire sentir tout son Amour.

Faire quelque chose qui me passionne



Un sport, une activité artistique, du bénévolat, des voyages, un projet particulier...

M'accepter tel.le que je suis

Je lâche prise quant aux idéaux inatteignables... J'accepte qui je suis ici et maintenant. Je prends conscience que je suis humaine, et que tout le monde a des défauts, fait des erreurs ou vit des situations difficiles...

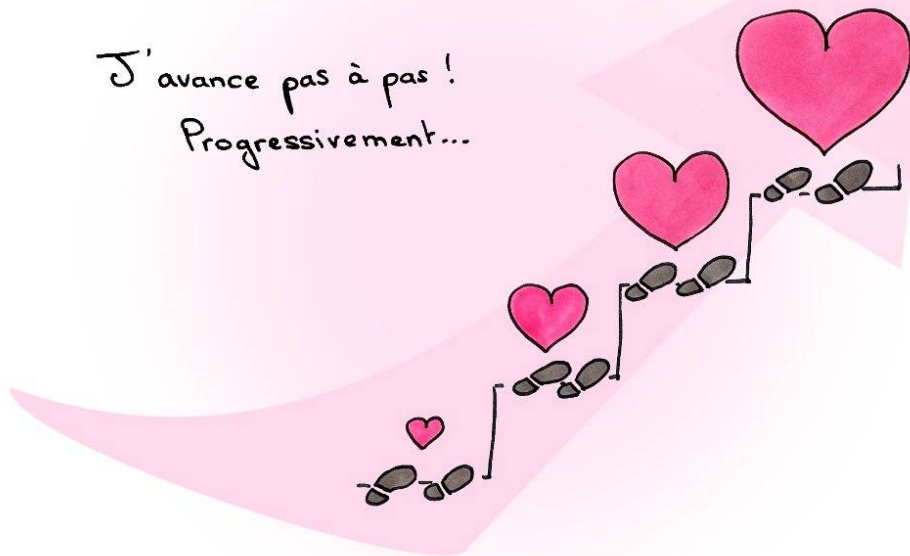


Être vraiment moi-même



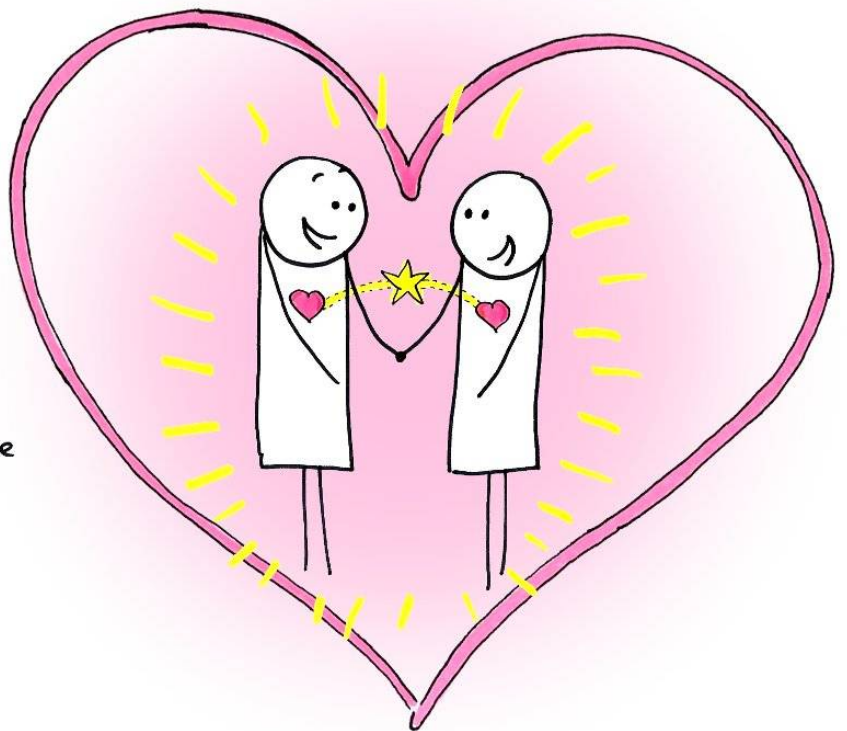
Savoir dire non quand ça ne sonne pas juste pour moi. Oser affirmer mes propres choix. Laisser tomber les masques. Écouter mes envies profondes... Me respecter.

J'avance pas à pas !
Progressivement...



Je m'aime
Je t'aime
Je Suis Amour

C'est en étant comblé.e moi-même
d'Amour que je peux créer des
relations sincères. Je peux aimer
sans condition et sans dépendance.
Je rayonne l'Amour !

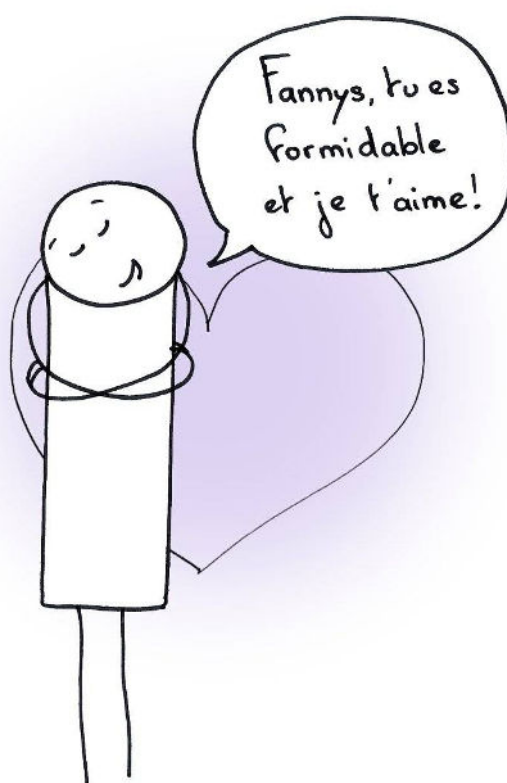


En pratique... avoir l'intention et passer à l'action

S'aimer soi-même est une évolution constante, ce n'est pas quelque chose qu'on fait une fois et c'est tout. Déjà, il faut en avoir l'intention, puis y mettre de la bonne volonté. Par moment, ça peut être difficile, surtout au début. Ça m'a demandé beaucoup d'efforts, ça m'en demande encore, mais je persévère, et c'est de plus en plus facile. Les bénéfices que j'obtiens au fur et à mesure sont simplement fabuleux ! Je m'épanouis, je me sens vraiment moi-même, je crée la Vie qui me convient !

Évidemment, sans passer à l'action, on n'avance pas. Agir, c'est faire un pas après l'autre dans la direction souhaitée. Une action n'est pas forcément quelque chose de très dynamique. Ça peut être par exemple d'aller se reposer pour prendre soin de soi ! Le mieux est de commencer par une action accessible.

Pour t'aider à réaliser une action d'Amour envers toi-même, je te propose un exercice en 5 étapes issu de ma propre expérience. Il s'agit de t'apporter toi-même ce dont tu as besoin, dans la mesure du possible. Tu t'offres ce que tu attendais de recevoir d'une autre personne... Tu es envers toi-même comme tu voudrais que les autres soient avec toi.





EXERCICE

Je m'apporte moi-même ce dont j'ai besoin

① Si je me sens en dépendance affective vis-à-vis d'une personne, et que cela me fais souffrir, je peux commencer par identifier plus précisément la cause de ma souffrance. Dans cette première étape, je mets des mots sur la cause la plus apparente, liée à cette personne. Je l'écris car c'est important que ça ne reste pas juste dans ma tête.

↪ Je souffre car ... (il me manque, elle me rejette, je voudrais le voir plus souvent, elle me laisse seul, il préfère voir quelqu'un d'autre, etc.)

Je souffre car...

② Je définis ensuite ce que j'attends de cette personne. Dans cette deuxième étape, je note ce qui me ferait aller bien à court terme, ce qui ferait apparemment disparaître ma souffrance facilement.

↪ Je voudrais que ... (il me prenne plus souvent dans ses bras, elle m'appelle, il me dise qu'il m'aime, elle passe plus de temps avec moi, il m'offre des fleurs, elle m'accompagne au cinéma, etc.)

Je voudrais que...

③ Je vais maintenant prendre du recul vis-à-vis de cette personne. Je me concentre sur moi, sur mon jardin intérieur. Quelles sont les émotions, les sensations que j'aurais si il/elle répondait à mes attentes ? Si j'avais ce que j'ai noté à l'étape ② ?

↪ Si j'avais cela, je me sentirais ... (heureuse, comblé, en paix, aimé, reconnue, respecté, intéressante, beau, sexy, etc.)

Si j'avais cela, je me sentirais...

④ Je cherche ensuite le besoin non comblé qui se cache en réalité derrière ma souffrance. Je peux voir celle-ci comme un indicateur, qui me montre la direction à suivre *en moi*, pour m'aider à évoluer.

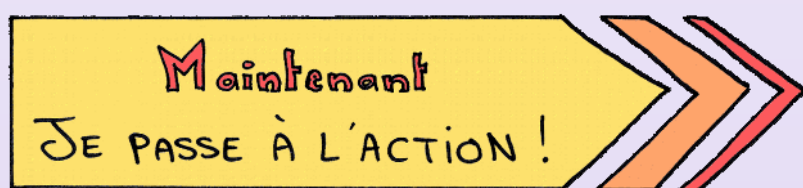
↪ J'ai donc besoin de ... (amour, reconnaissance, respect, appréciation, me sentir exister, etc.)

J'ai donc besoin de...

⑤ En sachant de quoi j'ai besoin, je peux avancer non plus en me fixant sur ma souffrance, mais en cherchant un moyen de répondre à ce besoin par moi-même. Je peux alors décider de voir cette souffrance comme une chance, une occasion qui va me permettre de gagner en autonomie (je sais, c'est difficile de changer de regard comme ça). C'est de cette façon que j'ai augmenté progressivement l'Amour de moi, en même temps que l'estime de moi et la confiance en moi. Quelle action puis-je mettre en place de façon autonome ?

↪ Je peux répondre moi-même à mon besoin en ... (me prenant moi-même dans mes bras, en me disant 'je t'aime', en me trouvant élégante dans le miroir avec ma tenue préférée, en me faisant masser, en reconnaissant ma valeur, en allant m'acheter un bouquet de fleur, etc.)

Je peux répondre moi-même à mon besoin en...



Pour t'aider à bien comprendre l'exercice, voici quelques exemples...

①	②	③	④	⑤
Je souffre car	Je voudrais que	Si j'avais cela, je me sentirais	J'ai donc besoin de	Je peux moi-même
il ne pense pas à moi	il me fasse de petites surprises	importante	appréciation, reconnaissance	m'offrir un bouquet de fleurs que j'aurais fait composer exprès
elle reste dans son coin	elle me prenne dans ses bras	choyé	contact physique, chaleur humaine	me prendre dans mes bras, pratiquer l'auto-massage ou m'offrir une séance de massage
il ne s'intéresse pas à moi	il me montre du désir	jolie, attirante	attention	m'apprêter et me trouver attirante avec ma plus belle tenue, me prendre en photo

** Avertissements **

Cela permet d'amorcer la démarche d'Amour de soi. Mais attention à ne pas sur-alimenter l'égo et tomber dans le narcissisme. Il s'agit surtout de **retrouver un équilibre**. Je m'arrête dès que mon besoin est comblé et que mon estime de moi est remontée à un juste niveau. Par exemple : je ne passe pas mon temps à me regarder dans le miroir en tombant amoureuse du reflet ! Vient un moment où je n'ai plus besoin du miroir pour me sentir élégante : je vibre l'élégance, tout simplement, sans forcer.

De la même façon, si je choisis de m'offrir des produits ou des services (bouquets, chocolats, séances de massage...), je fais bien attention à ne pas tomber dans la consommation de compensation. Je n'achète pas frénétiquement pour essayer d'oublier ma douleur. Au contraire, je cherche à prendre soin de moi avec conscience, dans la justesse et l'équilibre.

Quand je prends soin de moi ainsi, les autres vont être plus enclins à m'aimer, car je deviens une personne plus agréable, qui n'attend rien d'eux, et qui rayonne l'Amour. Si je me respecte, les autres vont me respecter. Si je me sens détendue, les autres vont se détendre à mes côtés, etc.

Il se peut aussi que je ne parvienne pas à répondre moi-même à mes besoins, souvent quand j'ai des croyances limitantes bien ancrées. Par exemple, je peut croire inconsciemment que je ne mérite pas ces attentions, que je ne suis pas assez bien, etc. Je vais alors devoir travailler sur ces croyances. Pour cela, je m'observe au quotidien : quelles sont mes émotions, mes sensations dans telle ou telle situation, quelles sont mes pensées... Je pratique ainsi l'introspection, jusqu'à mettre en lumière les croyances qui me bloquent. En prendre conscience va m'aider à les remplacer par des croyances qui me portent vers le haut. Ce peut être assez difficile à faire, aussi je peux me faire accompagner sur ce chemin par un professionnel.

Pour finir... ou plutôt pour commencer

Sortir de la dépendance affective est un parcours qui peut prendre du temps, mais qui apporte tellement de mieux-être si on s'en donne les moyens ! Pour moi, le plus beau cadeau est sans doute de me retrouver et de renouer avec qui je Suis vraiment. Et je continue d'avancer... Tous les jours, je découvre une nouvelle facette de moi, et je suis amenée à faire le choix de m'aimer. Il y a des hauts et des bas, mais l'important, c'est bien que je me sente de mieux en mieux, non ?

Je te remercie d'avoir lu ce petit livre jusqu'au bout. Je l'ai fait dans l'intention qu'il puisse t'aider et j'espère que ça aura été le cas. Je te souhaite de ressentir pleinement l'Amour en toi ! Que ta Vie soit créative et consciente...

Avec un grand sourire et tout mon Amour,

Fannys

