

LE STAGE



SORTIR DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE EN 4 JOURS

IMPORTANT : En 4 jours, j'entends déjà une petite voix vous dire : "foutaise". Elle a en partie raison si on ne lui laisse pas entrevoir les secrets : la mise place d'OUTILS TRES CONCRETS (issus en partie du Processus Papillon) pour garantir UNE EFFICACITÉ et UNE MAINTENANCE DANS LE TEMPS ! C'est à ce prix que la mission "Sortir de la Dépendance affective en 4 jours" sera ABSOLUMENT possible. L'objectif bien sûr ne sera pas d'éradiquer cette dépendance car cela demanderait beaucoup plus de temps mais que les outils mis en oeuvre vous permettent de ne plus souffrir de ce fléau. L'EFFICACITE est la caractéristique principale de ce stage !

Il n'y a pas de fatalité ! Aimer est un verbe, pas un prénom !

Prendre conscience de la dépendance affective ne suffit pas, il faut passer à l'action !

L'amour n'exige pas de sacrifice. Le Problème de la dépendance affective n'est pas la jalousie que l'on peut ressentir, mais surtout l'effondrement qui peut nous anéantir quand l'autre disparaît de notre vie.

L'on peut facilement confondre amour et dépendance affective. C'est au nom de l'amour qu'on peut à certains moments de sa vie ne plus se respecter. Je pourrais qualifier la dépendance affective d'une sorte de dérive psychologique qui au fil du temps nous fait disparaître pour garder l'amour de l'autre, ou pour ne plus être seul au monde comme trop souvent on a pu l'être dans notre histoire.

Ce qui se cache derrière la dépendance affective est souvent la peur et l'inquiétude de ne pas être aimé.

Ces peurs créent des conséquences souvent désastreuses, destructrices et toxiques : la jalousie, le contrôle de l'autre, l'angoisse, l'exigence d'exclusivité, jusqu'à la maltraitance.

QUELQUES CARACTERISTIQUES

DU DEPENDANT AFFECTIF

Importance du regard de l'autre et de son jugement.

Pratiquer le « comme tu veux », « si tu veux »

Sentir une peur panique à l'idée de perdre l'autre.

Difficultés à choisir, à savoir.

Faire passer les autres avant soi.

S'habiller en fonction de ce que l'autre aime.

limiter le cercle d'amis aux amis du conjoint.

Pratiquer des loisirs en fonction du conjoint.

Se soumettre facilement.

SUIS-JE DEPENDANT AFFECTIF ?

Test en 4 OUI : 5 questions pour savoir si vous êtes dépendant affectif. Si vous avez au moins 4 oui, il y a de grandes chances que vous soyez dépendant affectif

si vous êtes en relation :

1/ en dehors de la relation je n'ai plus d'amis

2/ la fin de la relation me fait très peur

3/ je peux sacrifier mes intérêts au souhaits de mon partenaire

4/ c'est l'autre qui décide de la plupart du temps à ma place

5/ en dehors de la relation je ressens rarement d'envies

Si vous n'êtes pas en relation

1/ je pense tout le temps à mon conjoint et je continue à faire comme il aimait

2/ je me sens souvent perdu/e sans mon conjoint

3/ Je me retrouve souvent seul/e chez moi à rien faire

4/ j'ai du mal à prendre des décisions importantes

5/ je n'ai pas fait de nouveaux amis que ceux d'avec mon conjoint

- > **POURQUOI LE REGARD DES AUTRES EST SI IMPORTANT DANS MA VIE ?**
- > **POURQUOI C'EST SI DIFFICILE DE SAVOIR ET DE CHOISIR ?**
- > **POURQUOI J'ANGOISSE A L'IDEE D'ÊTRE SEUL/E ?**



PROGRAMME DU STAGE :

- 1/ Comprendre le mécanisme de la dépendance affective
- 2/ Connaître ses besoins
- 3/ Apprendre à répondre à ses besoins par soi-même et combler ses manques
- 4/ Apprendre à se sécuriser, ne plus jamais souffrir comme vous avez souffert
- 5/ Apprendre à se fixer des limites, ne pas tout accepter
- 6/ Accepter ses erreurs pour progresser, ne plus culpabiliser
- 7/ Découvrir les 3 voies de la relation : le compromis, la voie solo, le cadeau ; et la croyance ultime du chemin de couple.

UN PEU DE THEORIE :

Dans la construction de notre petite enfance, l'autonomie psychologique peut être contrariée par les inductions et demandes des parents ou par les croyances de l'enfant. Alors les tentatives d'affirmations de l'enfant pourront être réduites ou punies. Réduite jusqu'où sera la question qui pourra encore donner à l'autre le pouvoir de savoir à notre place, de décider à notre place, la base de la dépendance affective. Cette conséquence génère souvent une faible estime de soi qui pourra alors être compensée par l'autre.

L'ennui est que tous les modèles d'amour qui nous sont présentés sont plutôt des modèles de dépendances affectives passionnelles : que ce soit les films ou les chansons : ne me quitte pas, etc...

Tous nous conduit à un amour omnipotent, absolu et sans limite ! Là est le problème, ce sans limite conduit à ne plus se respecter, à disparaître.

Contrairement à ce que l'on peut croire, la dépendance affective n'est pas un excédent d'amour mais plutôt un excès de peur de ne pas être aimé. On peut se sentir incapable de vivre sans l'autre, ou plutôt se sentir incapable de vivre sans être aimé par l'autre.

Deux circonstances familiales favorise cette situation :

- 1/ des parents sur protecteur qui n'ont jamais vraiment cru en nous.
- 2/ des parents absents ou négligents.

4 Types de dépendances peuvent se présenter :

- 1/ La dépendance passive : l'autre se considère souvent comme nul/le, difficile d'exprimer, pratique du « comme tu veux », « si tu veux... »
- 2/ La dépendance « Sauveuse » : sauver l'autre à tout prix, vouloir le guérir.
- 3/ La dépendance agressive : colères, humiliations, et à la fois : sentir ne pas mériter l'autre.
- 4/ L'anti dépendance : peur d'être à nouveau abandonné/e, trahi/e ou rejeté/e, ne pas montrer ses besoins, ne pas demander, n'avoir besoin de personne.

Ce qui fait la particularité de ce stage sera son exceptionnelle efficacité pour résoudre ce fléau de la dépendance affective ! CONCRET et PRATIQUE , QUOI FAIRE APRES LE STAGE POUR NE PLUS ALIMENTER CETTE DEPENDANCE AFFECTIVE sera au centre de ce programme.

Ce stage peut être une magnifique introduction au très réputé processus de Déconditionnement du Papillon© : se libérer, se trouver ; dont quelques outils seront repris.

LE STAGE DANS LA PRATIQUE : <https://www.stagepapillon.fr/stagedependance>

4 jours : Arrivée la veille à 19h, possibilité d'arriver jusqu'à 22H. Départ le dernier jour à 16h.

PRIX LIMITÉ A 8 PERSONNES : Animation + 8 restaurants ou repas + location pièce de travail = 970€ (hébergement offert en dortoir, possibilité de dormir ailleurs mais à vos frais.)

Lieu du stage : PEZENAS 34120 près de MONTPELLIER

Le stage sera animé par Luc Pouget, spécialiste des décodages thérapeutiques et créateur du processus de déconditionnement du papillon© : se libérer, se trouver, s'aimer ! 5 jours, 11 outils et 3 mois de suivi thérapeutique.