

I. Dépendance ou Autonomie affective ?

*Quand je dépends des autres
sur le plan affectif,
j'ai tendance à...*

réparer/corriger
protéger
sauver
contrôler
porter les sentiments des autres
ne pas écouter

me sentir...
fatiguée / fatigué
anxieuse / anxieux
craintive / craintif
responsable (de tout et de rien !)

avoir une estime de soi plus faible

m'inquiéter...
de la solution
des réponses
des circonstances
d'avoir raison (à tout prix !)
des détails
de ma performance

manipuler

réparer / corriger « rapido-presto »

m'attendre à ce que les autres soient à
la hauteur de mes attentes.

§

*Quand je suis autonome
au plan affectif,
j'ai tendance à...*

encourager
partager
confronter / faire face
être franche / franc
être sensible
écouter
faire preuve d'empathie

me sentir...
détendue / détendu
en contrôle
centrée / centré
consciente / conscient

avoir une estime de soi plus élevée

me centrer sur...
l'ici-maintenant
la qualité du lien avec mes proches
les sentiments
l'écoute de l'autre
moi-même et l'autre
mon potentiel

croire que si je suis moi-même, les
autres m'accepteront tel quel

guider et accompagner (pas contrôler !)

m'attendre à ce que les autres soient
responsables d'eux-mêmes et de leurs
propres actions.

§

II. Devenir autonome affectivement !

Voici quelques idées pour t'aider à...

te centrer **sur tes propres besoins**;
devenir **responsable** de toi-même;
prendre **soin** de toi-même;
te respecter, c'est-à-dire apprendre à mieux te connaître et à respecter tes propres limites et désirs;
éliminer tes **attentes envers** les autres;
faire confiance (que les autres peuvent prendre soin d'eux-mêmes) et à **lâcher prise**;
nourrir de façon saine **les relations** dans ta vie (y compris celle avec toi-même !);
respecter les autres, c'est-à-dire leurs limites et leurs désirs;
mieux t'aimer y compris tous les aspects de toi-même... sans exceptions !

Rappelle-toi que...

Lorsque tu prends vraiment soin de *toi-même*, tu prends également soin des *autres*.

En d'autres mots...

Chaque fois que tu te concentres sur ton *propre bien-être*, tu prends *automatiquement* soin des *autres* ! (Quel concept de vie simple, facile et équitable!)

Prends note que...

L'inverse ne s'applique PAS nécessairement !

* * *