



# Fiche d'auto-coaching

## EPISODE #68

### VIVRE EN HARMONIE : SE LIBÉRER DES RELATIONS TOXIQUES

*Reprends ton pouvoir sur tes émotions et incarne pleinement ta lumière.*

- As-tu déjà eu l'impression qu'une relation te vidait de ton énergie, de ta joie de vivre ou même de ta confiance en toi ?
- Ces relations, bien que difficiles, peuvent devenir des opportunités puissantes pour mieux te connaître, poser tes limites, et construire des liens alignés avec tes valeurs.
- Cette fiche d'auto-coaching t'aidera à explorer les clés partagées dans l'épisode, avec des exercices concrets pour avancer à ton rythme.

#### Au programme de ton auto-coaching :

- 1** Identifier les signes d'une relation toxique.
- 2** Te protéger et poser tes limites, même dans des contextes complexes.
- 3** Transformer ces expériences en opportunités grâce à l'effet miroir.



*Prête à vivre des relations épanouissantes ?  
Alors, commençons.*

# 1

## Identifier les signes d'une relation toxique

**Phrase clé :** Une relation toxique n'est pas définie par une personne, mais par une dynamique qui peut te diminuer ou te brider. L'identifier est le premier pas vers ta libération.

### EXERCICE : Évalue tes relations

Liste 3 relations qui t'épuisent ou te mettent mal à l'aise.

Note ce que tu ressens après chaque interaction (fatigue, frustration, doute, etc. > cf, liste des signes dans l'exercice 2).

Nom/prénom Type de relation	Ressenti principal après interaction	Note sur 10 du niveau de toxicité ressenti.

# Les signes à surveiller

Voici une liste des signes qui peuvent indiquer une relation toxique

Manipulation  
(par exemple : gaslighting).

Culpabilisation ou refus de reconnaître ses torts.

Sentiment de ne pas être aimée comme tu es.

Critiques constantes.

Fatigue émotionnelle.

Sensation de ne pas être toi-même.

Dépendance émotionnelle.

Sentiment de ne pas être respectée.

Malaise ou incertitude sur la manière d'aborder la relation.

Manque flagrant de réciprocité.

Sentiment de vulnérabilité, fragilité, ou perte d'estime de soi.

Sentiment d'être moins joyeuse ou épanouie après l'interaction.

Ambivalence de la relation.

## EXERCICE : Analyse tes relations

Pour chaque relation listée dans l'Exercice 1, coche les signes présents et note un exemple concret (situation ou interaction) qui te vient en tête.

### 1ère relation

Manipulation (par exemple : gaslighting).

Critiques constantes.

Dépendance émotionnelle.

Manque flagrant de réciprocité.

Ambivalence de la relation.

Culpabilisation ou refus de reconnaître ses torts.

Fatigue émotionnelle.

Sentiment de ne pas être respectée.

Sentiment de vulnérabilité, fragilité, ou perte d'estime de soi.

Sentiment de ne pas être aimée comme tu es.

Sensation de ne pas être toi-même.

Malaise ou incertitude sur la manière d'aborder la relation.

Sentiment d'être moins joyeuse ou épanouie après l'interaction.

<input type="checkbox"/>	.....

# SUITE EXERCICE : Analyse tes relations

## 2ème relation

- Manipulation (par exemple : gaslighting).
- Critiques constantes.
- Dépendance émotionnelle.
- Manque flagrant de réciprocité.
- Ambivalence de la relation.
- Culpabilisation ou refus de reconnaître ses torts.
- Fatigue émotionnelle.
- Sentiment de ne pas être respectée.
- Sentiment de vulnérabilité, fragilité, ou perte d'estime de soi.
- Sentiment de ne pas être aimée comme tu es.
- Sensation de ne pas être toi-même.
- Malaise ou incertitude sur la manière d'aborder la relation.
- Sentiment d'être moins joyeuse ou épanouie après l'interaction.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## 3ème relation

- Manipulation (par exemple : gaslighting).
- Critiques constantes.
- Dépendance émotionnelle.
- Manque flagrant de réciprocité.
- Ambivalence de la relation.
- Culpabilisation ou refus de reconnaître ses torts.
- Fatigue émotionnelle.
- Sentiment de ne pas être respectée.
- Sentiment de vulnérabilité, fragilité, ou perte d'estime de soi.
- Sentiment de ne pas être aimée comme tu es.
- Sensation de ne pas être toi-même.
- Malaise ou incertitude sur la manière d'aborder la relation.
- Sentiment d'être moins joyeuse ou épanouie après l'interaction.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## 2

# Te protéger et poser tes limites

**Phrase clé :** Tu ne peux pas toujours quitter une relation difficile immédiatement, mais tu peux toujours poser des limites pour te préserver et rééquilibrer la dynamique.

## EXERCICE : Formule tes besoins

Pour une relation où tu ressens une dynamique toxique, rédige une phrase exprimant ton besoin, en utilisant le "je".

*Ex : « Je ressens le besoin que notre communication soit respectueuse. »*

**Je ressens le besoin...**

---

---

---

## EXERCICE : Cercle de contrôle

Distingue ce que tu peux contrôler et ce qui ne dépend pas de toi.

*Par exemple :*

**Sous mon contrôle** : Ma réaction, mes limites, mon temps.

**Hors de mon contrôle** : L'attitude ou les paroles de l'autre.

Sous mon contrôle	Hors de mon contrôle

# 3

## Transformer grâce à l'effet miroir

### EXERCICE : Observer tes réactions

**Phrase clé :** Ces relations difficiles peuvent être des messagers qui te révèlent des blessures ou des croyances à explorer, pour t'en libérer et avancer.

Choisis une critique ou une situation qui te blesse particulièrement dans une relation toxique. Note ton émotion principale (colère, tristesse, frustration) et ce qu'elle te dit sur toi-même.

*(exemple : « Je me sens rabaissée, cela me rappelle un manque de reconnaissance dans mon enfance. »).*

Critique ou Situation	Émotion ressentie	Ce que cela me révèle sur moi

## EXERCICE : Libérer tes émotions

Assieds-toi avec l'émotion que tu as identifiée. Respire profondément, observe-la sans jugement, et note ce que tu ressens en la laissant simplement exister.

**Remarque** : si tu as besoin d'être guidée dans ce processus de libération émotionnelle, écoute l'épisode 67 de ce podcast.

A large, rounded rectangular box with a gold outline and horizontal lines, intended for writing notes. The box is empty and occupies the central part of the page.

# Bonus

## Pour aller plus loin :

Si tu veux transformer durablement tes relations et découvrir comment elles peuvent devenir des tremplins pour créer la vie qui te ressemble, je t'invite à aller encore plus loin :

- 1 Inscris-toi à ma conférence gratuite "Les 8 étapes pour créer la vie qui te ressemble"

[JE M'INSCRIS A LA CONFERENCE](#)

- 2 Réserve un appel de coaching pour identifier avec mes coachs comment transformer tes relations difficiles en un véritable tremplin de croissance

[JE RESERVE MON APPEL](#)

☀ Tu as toutes les clés en main pour créer des relations riches de sens et alignées avec tes valeurs.

**Tu le mérites tellement !**





# Ton auto-coaching se termine ici !

Ce que je retiens de plus précieux de cet auto-coaching :

---

---

---

---

---

---

---

**Merci et Bravo à toi pour tes actions !**

**Tu es soutenue par de belles énergies qui t'invitent  
à te tourner vers toi : préserve-les !**

Fais de toi ta priorité, accorde-toi amour et confiance.  
Crée la vie qui te ressemble.

Unique.

Passionnante.

Inspirante.



*Mylène*