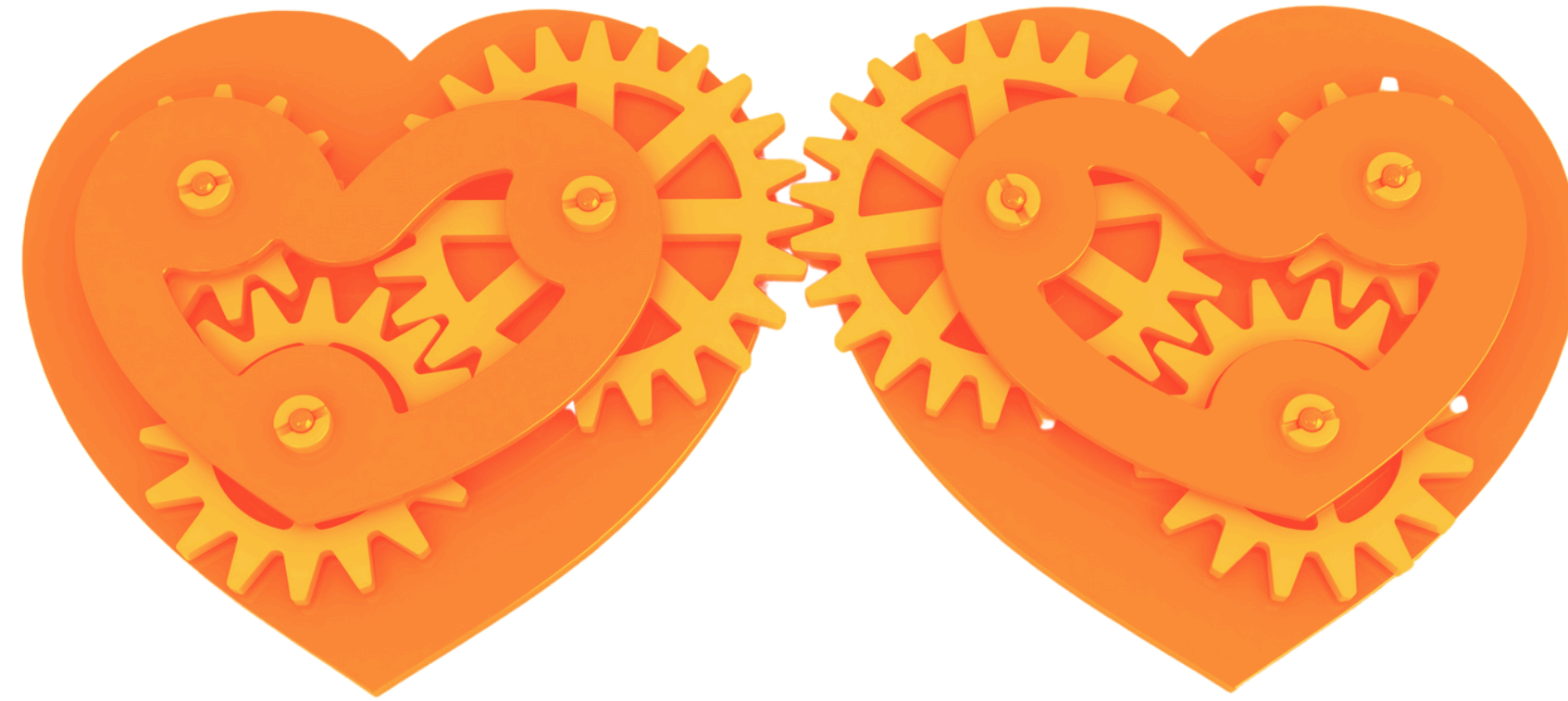


LA MÉCANIQUE



DE L'AUTONOMIE AFFECTIVE

Qu'est-ce qui influence ton degré d'autonomie?



Dans cette masterclasse

- Je vais expliquer les mécanismes qui influencent ton autonomie affective.
- Tu pourras identifier des leviers et des freins à ton autonomie affective.
- Je t'explique également ma méthode pour t'aider à l'augmenter.

Avant de commencer permet moi de me présenter.

Karoline Roy



À mon sujet

La machine humaine me passionne depuis 30 ans. J'ai toujours cherché à comprendre comment vivre pleinement la vie et tout ce qu'il est possible de faire quand on connaît bien comment on fonctionne.

Mon expertise en développement perso

Ma plus grande expérience est mon vécu. Ensuite, 3 diplômes universitaires en psycho, toxico et santé mentale. Formations en PNL, en neuroscience, en neurobiologie, technique d'impact, etc.

J'ai 52 ans

- Je suis maman de 2 enfants, 12 et 27 ans
- Je suis grand-maman d'un petit fils et d'une petite fille.
- Je suis lion, ascendant cancer, lune en poisson
- Je suis générateur-manifesteur
- Mon DISC: Jaune ++++ Rouge +++ bleu ++

Expérience business

J'avais 7 ans. Je faisais des colliers que ma mère vendait à son travail. Depuis, j'ai eu une entreprise en masso-kinésithérapie, une compagnie de bijoux, un centre de thérapie et maintenant ma business en ligne depuis 2016.



TOUS LES HUMAINS SONT DÉPENDANTS AFFECTIFS

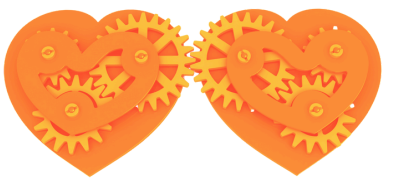
Seul le **degré** d'autonomie
fait la différence sur la dépendance



Pourquoi sommes-nous dépendants affectivement?

- Dès la naissance nous n'avons aucune autonomie et notre survie dépend totalement d'un autre humain.
- Pour survivre, nous avons besoin d'un autre être humain pour répondre aux besoins fondamentaux.

Pour bien comprendre, d'abord il faut comprendre la mécanique humaine.

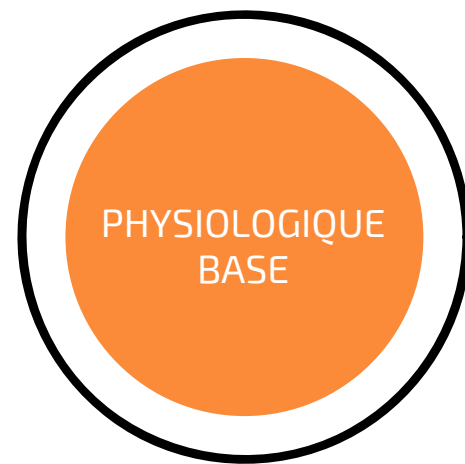


LA CRÉATION DE TON PROGRAMME

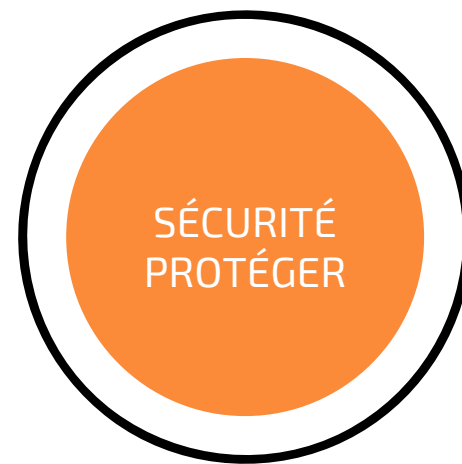


Les besoins fondamentaux

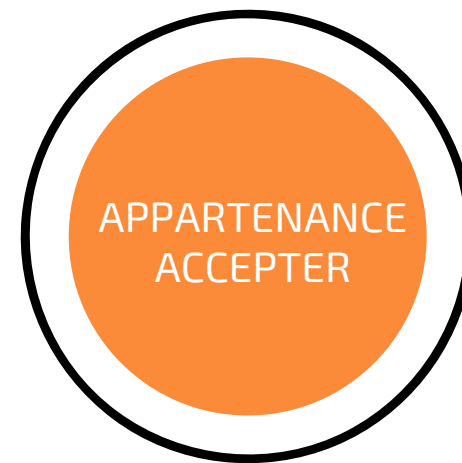
Voici les besoins fondamentaux qui doivent être comblés par nos parents pour assurer notre survie et le développement de notre autonomie.



Besoin de survie liés à la nature humaine comme respirer, se nourrir, dormir, se loger...



Besoin de se sentir protégé physiquement et moralement.



Besoin de se sentir aimé et accepté totalement pour qui je suis. Social, relationnel ou statutaire



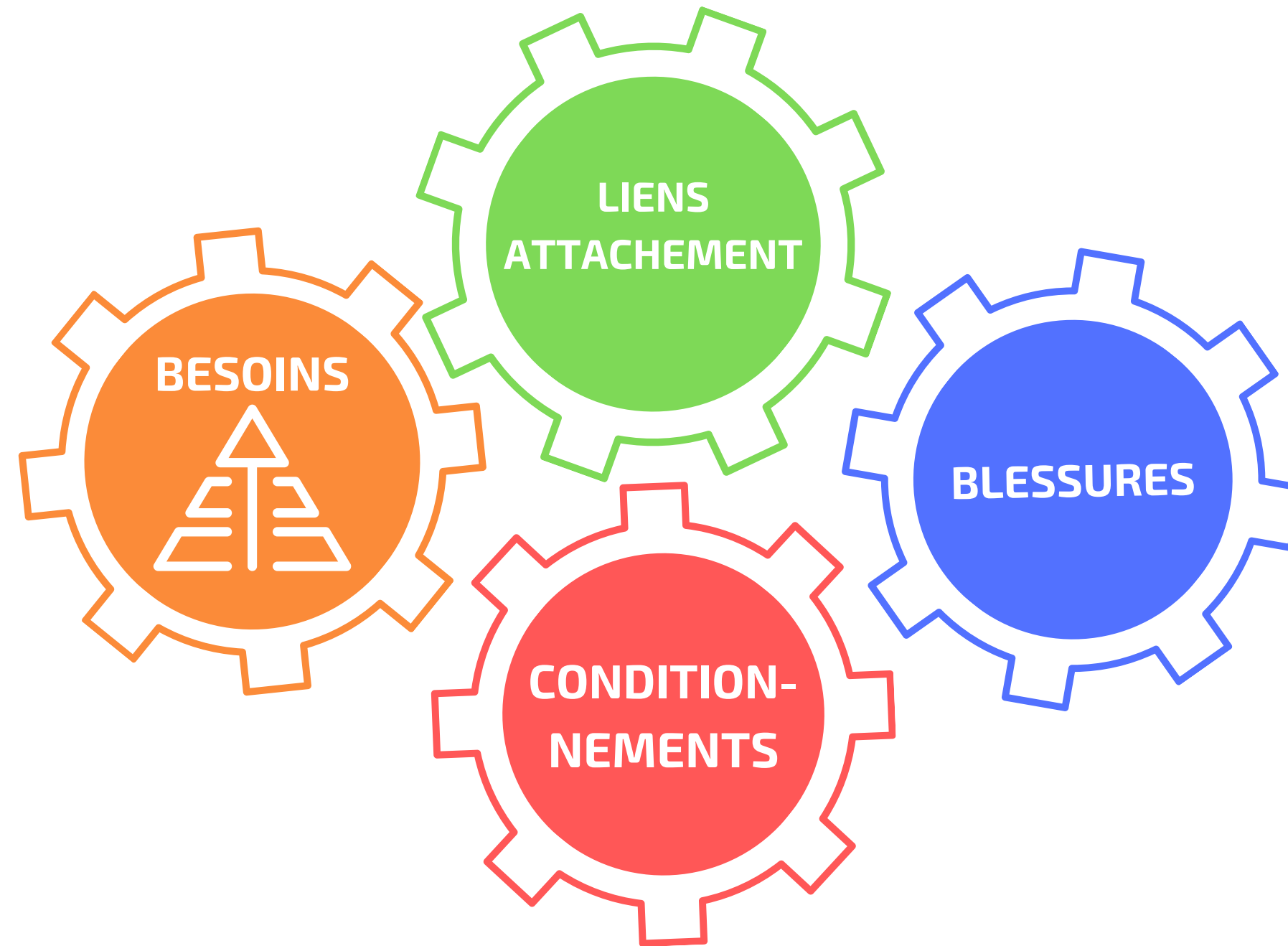
Besoin de considération, de réputation, de reconnaissance. Ma valeur, respect et confiance en soi.



Besoin de se réaliser, d'exploiter et de mettre en valeur son potentiel personnel dans tous les domaines de la vie.



Les 3 champs psychologiques qui impactent et influencent
notre développement personnelle.

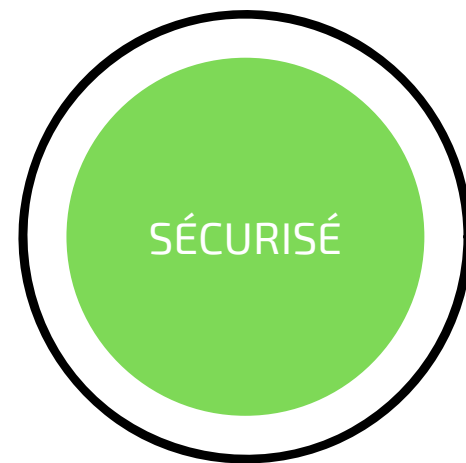




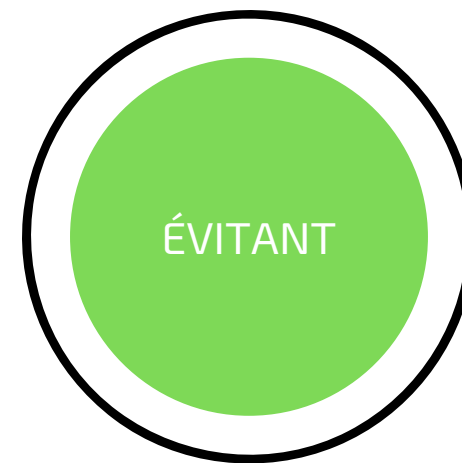
Le lien d'attachement

L'attachement est indispensable pour assurer notre survie et pour combler nos besoins fondamentaux.

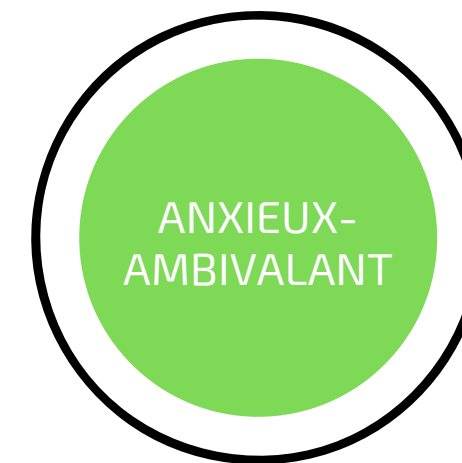
Selon l'histoire et le bagage de nos parents, il existe 4 formes d'attachements qui vont influencer nos relations. Cela affecte directement notre capacité d'autonomie.



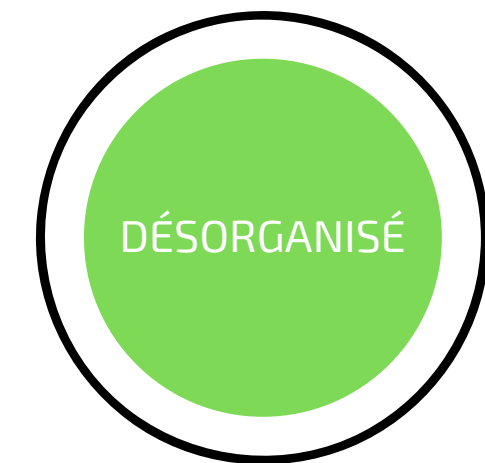
- Émotionnellement disponible de manière cohérente.
- Attentif aux signaux et aux besoins.
- Offrent un soutien émotionnel et physique, aidant ainsi à se sentir en sécurité et compris.
- Communication ouverte et positive.
- Établissement de limites claires et cohérentes.



- Ignore les besoins.
- Critique ou ridiculise.
- Se montre distant émotionnellement.
- Valorise l'indépendance.



- Incohérence dans les réponses.
- Absence fréquente.
- Insensibilité aux besoins.
- Surprotection.
- Incohérence dans les limites.



- Comportements imprévisibles ou violents.
- Abus physiques ou émotionnels, ou des comportements sexuels inappropriés.
- Messages contradictoires ou des attitudes ambivalentes envers l'enfant.
- Rejet des besoins émotionnels.



Les conditionnements

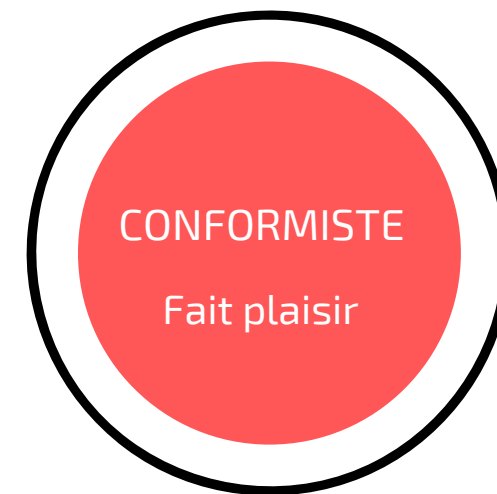
Les conditionnements sont des patterns de survis que tu as développé pendant l'enfance pour t'assurer de combler tes besoins. Tu en as généralement 3 dominant.



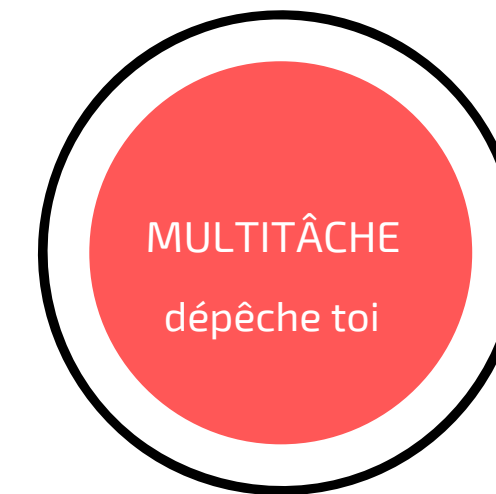
Tu as appris que pour y arriver, tu devais faire des efforts. Tu dois mériter les choses. Il n'y a rien pour rien dans la vie. Tu as besoin de combat de défi pour sentir que tu réussis.



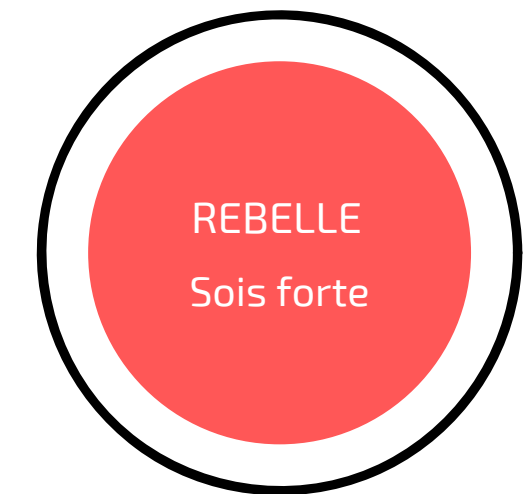
Tu as appris qu'il fallait faire les choses parfaitement. Que d'avoir le contrôle était la meilleure façon de ne pas être remis en cause et d'être valoriser. Tu associe ta valeur à des tâches, des actes, ton apparence. Donc tu sens que tu n'as pas de valeur si tu n'es pas parfaite.



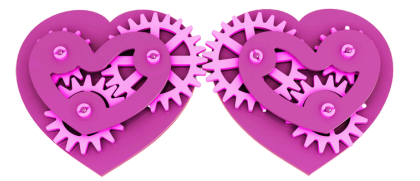
Tu as appris que pour être aimé, il faut faire plaisir aux autres. Tu dois être la bonne fille, gentille, qui écoute. Ta principale source d'amour dépend des autres. Tu te sens responsable des émotions des autres. Tu as de la difficulté à t'affirmer. Tu as peur d'être seule.



Tu as appris qu'il fallait être toujours en mouvement dans la vie. Se poser est une perte de temps Tu crée des situation d'urgence pour te maintenir dans cette illusion tu es impatiente et réactive Tu donnes l'impression d'être organiser, mais Tu t'étourdis

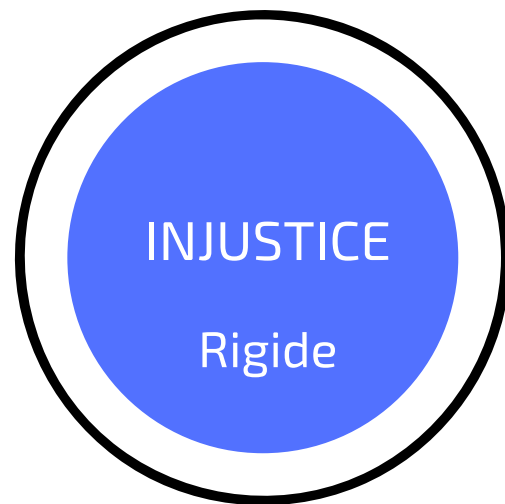


Tu as appris que la vie était un combat où le plus fort gagne. L'énergie est ton moteur. Action, action. Tu es souvent en rapport de force ou une à compétition avec toi-même et les autres. Ta force est Ton armure, Tu n'enlève pas ton armure car ce serait un signal de faiblesse et de danger de mort.



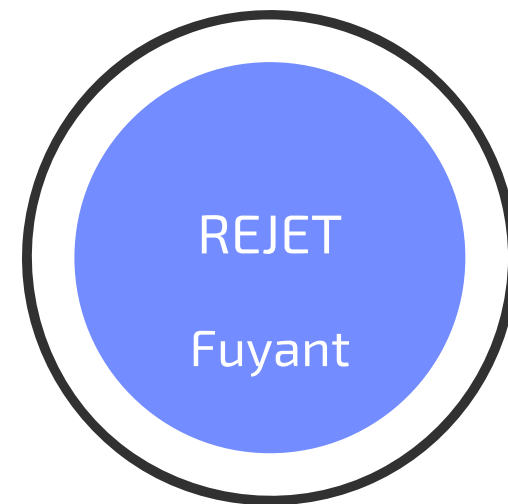
Les blessures

Une blessure est une douleur émotionnelle profonde causée par des expériences difficiles, des pertes importantes ou des événements négatifs récurrents. Elles sont infligées entre 0 et 6 ans. Nous en avons souvent 3 dominantes.



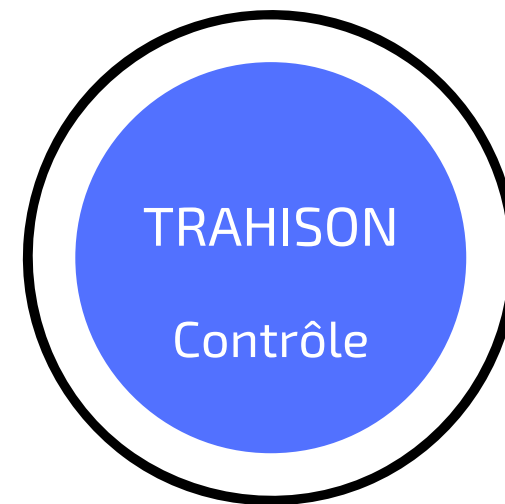
Froideur et insensibilité de mon parent ont freiné le développement de mon individualité

Exigeant envers moi et les autres, je passe pour froid et insensible. j'ai peur de ne pas mériter l'amour.



Ne pas se sentir accueilli, accepté, désirer, choyé et aimé.

Perfectionniste, idéaliste, doute de sa valeur. Je crois ne pas avoir le droit d'exister. Je fuis la réalité.



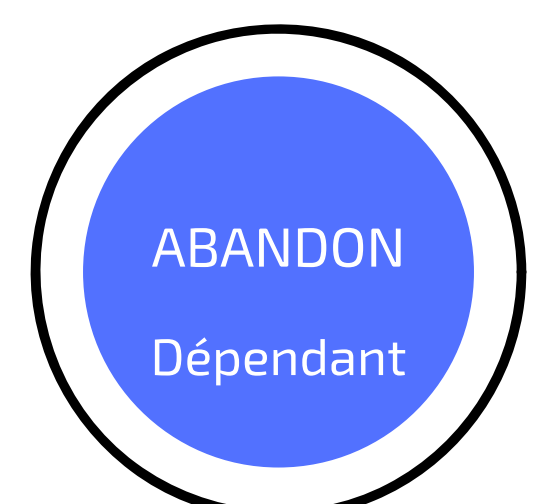
On m'a menti, on n'as pas répondu à mes attentes, on a trahi ma confiance, on s'est servie de moi.

J'aime me sentir spécial et contrôler mon environnement. Je suis impatiente, je manipule et je fuie l'engagement.



Je me suis senti brimé dans mon envie de liberté et l'envie d'avoir du plaisir

Je cherche le plaisir mais le redoute. Je m'esacrifie pour les autres. Je me sens indigne quand j'ai du plaisir.

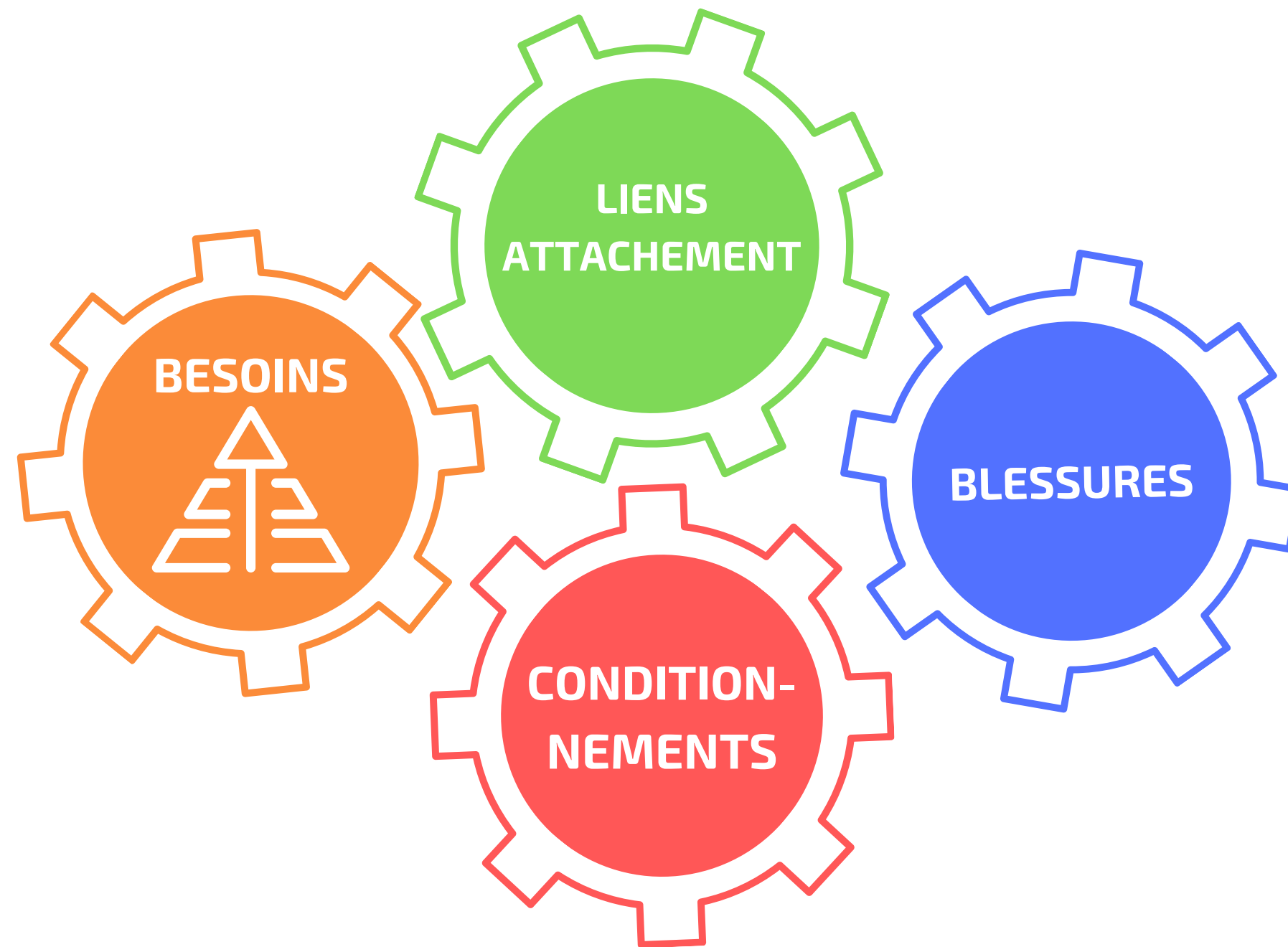


Je ne me suis pas senti soutenu, écouté, ni m^me entouré sur le plan affectif.

Redoute la solitude, existe à travers les autres et fais tout pour attirer l'attention et le soutien.

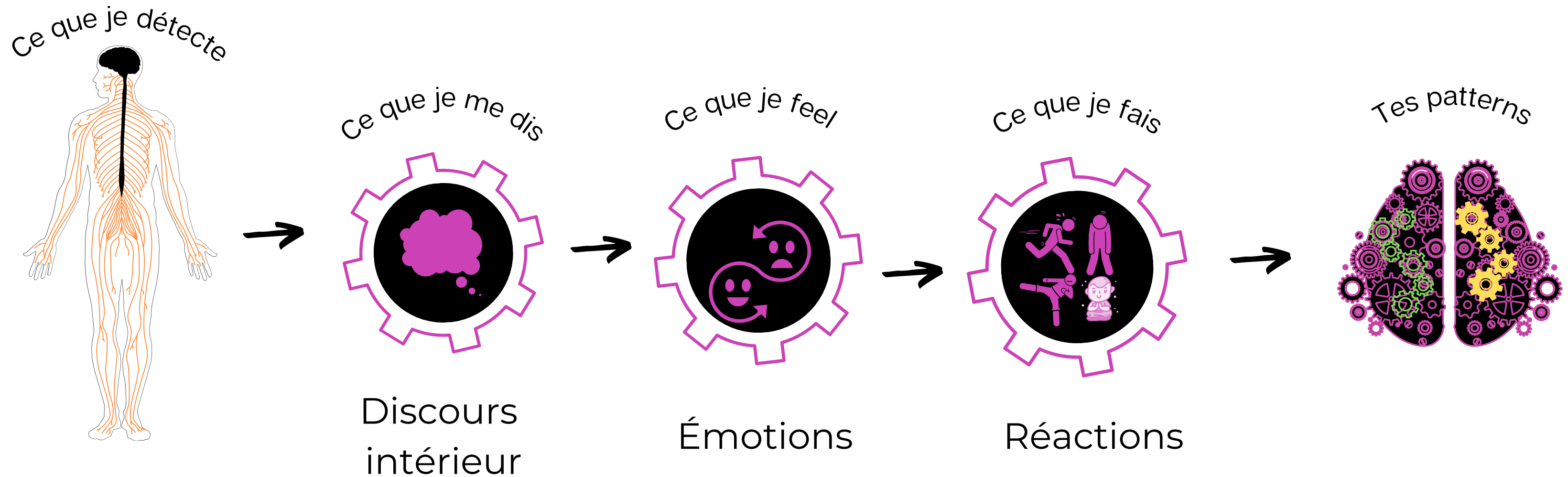


Les 3 champs psychologiques qui impactent et influencent
notre développement personnelle.





PROCESSUS AUTOMATIQUE DE CONDITIONNEMENT





Les caractéristiques d'une personne avec un bas degré d'autonomie affective



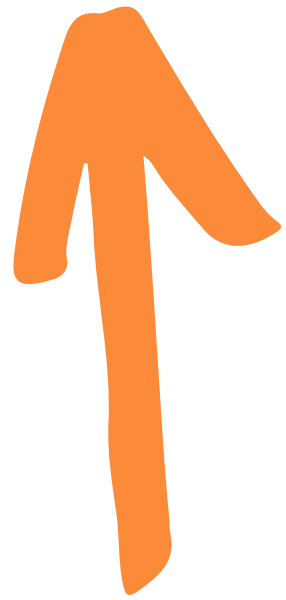
- Elles ont un **besoin** constant d'être en **relation**.
- Elles cherchent dans les autres une validation et une **sécurité émotionnelle**.
- Elles ont **peur** d'être **abandonnées ou rejetées** par les autres.
- La **peur** les poussent à adopter des **comportements de contrôle** ou d'attachement excessif.
- Elles ont une **estime de soi fragile**.
- Elles dépendent de l'**approbation** et de l'amour des autres pour se **sentir valables** et aimées.
- Elles ont tendance à mettre les besoins et les désirs de leur partenaire avant les leurs, même si cela signifie **s'oublier ou négliger leur propre bien-être**.
- Elles font preuve de **jalousie et d'envie**.



Les caractéristiques d'une personne avec un bas degré d'autonomie affective

- 
- Elles craignent souvent d'être quittées ou remplacées.
 - Elles ont du **mal à être autonomes** et à prendre des **décisions** par elles-mêmes.
 - Elles craignent d'être seules ou de ne **pas être capables de faire face à la vie** sans leur partenaire.
 - Elles recherchent fréquemment la **validation et l'approbation** des autres. Cela sert à combler un vide émotionnel et à renforcer leur estime de soi.
 - Elles sont caméléon. Elles perdent leur propre identité en se **fondant dans l'identité des autres**.
 - Elles ont du **mal à établir des limites** claires dans leurs relations, ce qui les conduit à tolérer des comportements toxiques ou abusifs.
 - Paradoxalement, elles **craignent l'intimité émotionnelle** profonde, par peur d'être vulnérables ou de souffrir.

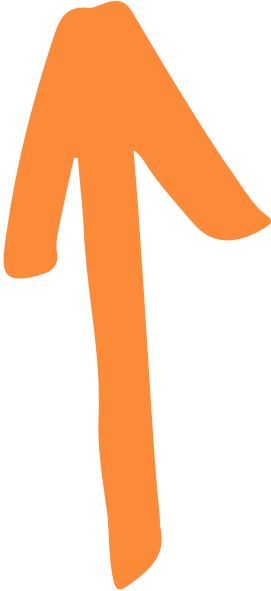
Les caractéristiques d'une personne avec un degré élevé d'autonomie affective



1. Elles ont confiance en leurs capacités.
2. Elles ont une bonne estime et sont conscientes de leur valeur personnelle.
3. Elles ont confiance en leur jugement.
4. Elles répondent à leurs besoins d'approbation, de reconnaissance et d'amour.
5. Elles sont capables de faire des choix.
6. Elles sont capables de gérer leurs émotions de manière saine et équilibrée.
7. Elles sont conscientes de leurs propres besoins émotionnels et sont en mesure de les satisfaire par elles-mêmes, sans compter uniquement sur les autres.
8. Elles accordent de l'importance à leur développement personnel. Elles cherchent à se connaître, à se comprendre et à évoluer en tant qu'individus, indépendamment de leur relation avec les autres.
9. Elles sont capables de maintenir un équilibre sain entre leur autonomie personnelle et leur engagement dans des relations.
10. Elles ne perdent pas leur identité ou leur indépendance lorsqu'elles sont en couple ou dans d'autres relations significatives.

Les caractéristiques d'une personne avec un degré élevé d'autonomie affective



- 
- Elles sont capables d'établir et de maintenir des limites claires dans leurs relations.
 - Elles sont capables de dire "non" lorsque cela est nécessaire et de protéger leur bien-être émotionnel.
 - Elles sont à l'aise avec la solitude et peuvent apprécier leur propre compagnie.
 - Elles ne ressentent pas le besoin constant d'être en relation avec quelqu'un pour combler un vide émotionnel.
 - Elles peuvent partager leurs émotions, leur vulnérabilité et leurs expériences intimes sans craindre d'être submergées ou de perdre leur autonomie.
 - Elles comprennent que leur bonheur et leur bien-être dépendent en grande partie d'elles-mêmes.
 - Elles prennent la responsabilité de leur propre bonheur et ne dépendent pas exclusivement des autres pour se sentir comblées.
 - Elles cherchent des relations équilibrées, basées sur le respect mutuel, la communication ouverte et la croissance personnelle.
 - Elles évitent les schémas de dépendance et s'engagent dans des relations où chaque partenaire peut être autonome et s'épanouir individuellement.

Visite ma chaîne YouTube : [@karoroycoach](#)

