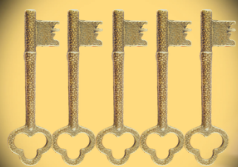


# 5 clés pour sortir de la dépendance affective et des relations toxiques



Bonjour de la part d'Amour & Connexion. On va vous raconter une histoire qui pourrait être la vôtre, qui est le parcours malheureusement de beaucoup de femmes en 2026.

À l'heure où je t'écris cet e-book, je suis assise dans un café que je connais bien. Il y a deux ans, j'allais m'y rendre chaque matin pour prendre un petit déjeuner avant le travail. Je prenais souvent une salade de fruit et un lait chaud.

Comme à chaque fois, je mangeais avec une boule au ventre à l'idée de regarder mon téléphone. Ce jour-là, j'ai constaté que ça faisait cinq jours qu'il ne me répond plus. Et j'ai commencé à pleurer à chaudes larmes. Être dans cet état dans un lieu public, pour moi, c'était inconcevable. Et personne n'est venu me réconforter. Les jours qui ont suivi, j'ai multiplié les tâches de travail pour penser à autre chose, mais cela n'a fait que repousser mon angoisse.

Aujourd'hui, avec le temps, le recul et les efforts que j'ai mis en place, j'ai compris qu'à cette époque de ma vie, je ne m'aimais pas. Mais la bonne nouvelle est que si je n'étais pas passée par là, et si je n'avais pas travaillé sur moi, jamais, je n'aurais pu me choisir comme je le fais maintenant.

Cette histoire est la mienne. Mais la question que je te pose est la suivante : est-ce aussi la tienne ?

Si tu lis cet e-book, c'est que toi aussi, tu aspires à cela. Ci-dessous, j'ai élaboré cinq clés à expérimenter pour sortir de la dépendance affective et des relations toxiques.

- 1.J'ai pris conscience que je mettais l'autre avant moi.
- 2.J'ai découvert que j'avais des besoins affectifs spécifiques.
- 3.J'ai appris sur le sujet des relations amoureuses.
- 4.J'ai assimilé des leçons grâce à une discipline quotidienne.
- 5.J'incarne aujourd'hui l'amour et le respect pour moi-même.

Ce parcours, je l'ai découvert seule. J'ai avancé à l'aveugle, par tâtonnements, avec des doutes, des erreurs et des chutes. Au sein d'Amour & Connexion et sur la base de notre vécu, nous avons élaboré une méthode structurée et incarnée, pour éclairer le chemin et éviter de se perdre.



1. J'ai pris conscience que je mettais l'autre avant moi.



Quand j'ai rencontré cet homme, il m'a très vite invité chez lui. Au début, on a passé beaucoup de temps ensemble et c'était merveilleux. Alors, j'ai voulu rester, et ces quelques jours se sont transformés en plusieurs semaines. Je me suis même arrangé avec mon boulot pour demeurer plus longtemps. Le moment où j'ai quitté son appartement, pour finalement rentrer chez moi, j'ai clairement vu que je ne me sentais pas à l'aise chez lui. Mais malheureusement, je n'ai pas trop fait attention à ce que je considérais comme un " détail " et je suis retourné le voir souvent.

J'ai réalisé plus tard que je faisais tout pour avoir ces petits moments d'attention qu'il pouvait m'accorder et que je niais totalement ce que je ressentais. Le problème, c'est qu'il voulait que je reste chez lui, mais bizarrement, on ne passait pas beaucoup de temps ensemble. Il était généralement occupé ou bien quand il était là, je le sentais distant, absent, voir amorphe. Et pendant ce temps, je faisais exprès d'ignorer mon malaise.

Je m'étais installé dans un certain confort avec lui, celui d'une relation dans laquelle je mendiais des petits bouts d'affection, mais où la communication était très peu présente, voire absente. Je préférerai rester avec lui que de finir seule, et je me sabotais volontairement dès qu'il s'agissait de m'affirmer ou exprimer mes limites.

Quand j'ai commencé à écouter les différents signaux que m'envoient mes pensées et mon corps, un déclic a émergé en moi. Tout soudainement, j'ai eu une prise de conscience : dans ma relation avec cet homme, je faisais de lui une priorité et je le mettais avant moi. J'ai alors compris que chaque signal que je ressentais, était relié à un besoin. Lorsque j'ai appris à écouter et à décoder ces signaux, j'ai découvert tout un monde à l'intérieur de moi : intuitions, sensations, sentiments, émotions, etc.

2. J'ai découvert que j'avais  
des besoins spécifiques.



Je voyais que tout allait mal. Alors, j'ai fini par me dire que j'étais responsable de la situation. Peut-être que je ne savais tout simplement pas de quoi j'avais besoin. Avec mon travail et mes objectifs professionnels, il y a bien longtemps que je me suis coupé de mes émotions et de mes ressentis. Quand j'aime un homme, je n'ai pas beaucoup de recul, je réagis selon mes émotions certes, mais sans pour autant prendre le temps de les écouter vraiment.

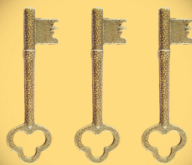
Un jour, notre relation n'allait pas bien et il était très froid et distant avec moi. Je voulais venir le voir pour régler la situation, mais il ne voulait pas me recevoir chez lui. Alors, j'ai réservé une chambre d'hôtel quelques jours dans sa ville pour aller le voir malgré tout. Mais évidemment quand je l'ai appelé, il ne répondait pas et il était indisponible. J'ai passé plusieurs jours seule et isolée dans mon hôtel, sans aucunes nouvelles de sa part.

Un soir dans mon lit, j'étais si angoissée et triste, et je me suis demandée : "de quoi as-tu besoin ?". Cette question m'a fait comme un choc, et la réponse a surgi du plus profond de mon cœur : "Je veux juste qu'il me prenne dans ses bras." À ce moment-là, tout s'est effondré. Mon corps s'est mis à trembler. J'étais dans un désespoir viscéral, comme un enfant qu'on a abandonné.

Peu après cette expérience, j'ai compris que j'avais simplement besoin d'intimité, d'affection, d'attention et de connexion émotionnelle. J'ai vraiment mis du temps à admettre que j'avais le droit de ressentir cela. Pendant longtemps, j'ai cru qu'il fallait que je sois forte, indépendante et qu'il n'était pas normal qu'un homme me fasse sentir si mal, si faible et vulnérable. J'ai étouffé ce sentiment durant des années. Jusqu'à ce que je réalise que derrière mes blessures et mes peurs existent des besoins. Et qu'ils ont sûrement une raison d'être importante, même si je ne comprends pas encore tout. Alors, j'ai décidé d'étudier le sujet.



3. J'ai appris sur le sujet des relations amoureuses.



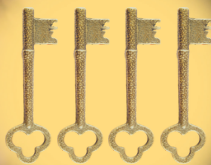
Une fois, je devais retrouver mon partenaire à la gare. Je l'ai attendu sur le quai numéro 6 de la Gare du Nord à Paris. Quand le train est arrivé, j'ai scruté chaque personne du regard pour pouvoir le retrouver. Mais parmi toute cette foule, après que tout le monde est sorti du train, je ne l'ai pas vu. Et voilà ce que je me suis dit, littéralement : "à tous les coups, il m'a vu et il m'a évité en se cachant dans la foule. Je ne dois pas vraiment lui plaire mais il ne sait pas comment se débarrasser de moi. Ou bien, il m'a raconté n'importe quoi et il n'est pas dans ce train. Il cherche à me fuir et à m'humilier. "

Sous le choc et l'amertume, j'ai déambulé comme un zombie dans la gare. Dix minutes plus tard, il m'a appelé et j'ai compris que je m'étais tout simplement trompée de quai et je l'ai retrouvé aussitôt. Je n'ai rien dit, mais ce jour-là, je me suis sentie très bête.

Ce type de scénario se déroulait dans ma tête à chaque occasion. J'y croyais tellement que c'était ma réalité. Chaque imprévu était une confirmation de ma plus grande peur : "je ne suis pas assez". Ce n'est que plus tard, en décortiquant les schémas d'attachement, que j'ai mis un nom sur mon mécanisme : l'anxiété et la peur d'abandon et du rejet. Une boucle infernale où chaque absence de l'autre venait nourrir la conviction que je n'étais pas digne d'être aimée.

Ce n'est que lorsque j'ai reconnu mon besoin d'affection que j'ai décidé de me prendre en charge. J'en avais marre de subir mes relations et de répéter toujours la même chanson. J'ai alors enfin gagné en lucidité sur ma situation et mes relations amoureuses quand j'ai décidé de me renseigner davantage. Je voulais tout savoir, tout comprendre et tout analyser sur le sujet pour ne plus jamais me faire avoir. J'ai donc lu d'autres livres, écouté des conférences, podcasts, etc.

4. J'ai assimilé des leçons  
grâce à une discipline  
quotidienne.





Je connaissais tout des différents profils amoureux : anxieux, fuyant, désorganisé, etc. J'ai aussi appris sur les relations hommes / femmes, la sexualité, le masculin et le féminin, les blessures émotionnelles. J'ai même exploré d'autres voix comme l'astrologie, la médiumnité, etc.

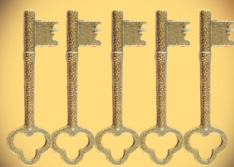
Par contre, même si je n'avais compris beaucoup de choses, je dois avouer que j'avais toujours un vide à l'intérieur de moi et que je ne me sentais pas plus avancé qu'avant, voire plus angoissée. Ces théories dans ma tête ne changeaient rien à ma vie. Pire encore, parfois, j'appelais des amies pour qu'elles me donnent leur avis et cela m'embrouillait encore plus.

J'ai alors mis en place une discipline avec des actions quotidiennes. J'ai pratiqué des exercices de méditation pour traverser les émotions et apaiser mon corps et mon esprit chaque matin. J'ai aussi écouté des guidances et des messages de canalisation spirituelles chaque soir avant de me coucher. J'ai ensuite réalisé que ces rituels changeaient mon humeur et ma façon d'appréhender la journée. Cela augmentait aussi ma clarté d'esprit et mes prises d'initiatives.

Un jour, j'ai réussi à exprimer mes besoins pour la première fois à mon partenaire et cela m'a fait un bien fou. J'ai eu le sentiment que je prenais enfin position pour moi-même. Je lui ai dit que dans une relation amoureuse, j'avais besoin d'intimité, d'un sentiment de connexion, d'échanges et de moments ensemble. C'est idiot, mais je ne lui avais jamais dit avant.

Et quand j'ai entendu sa réponse, j'avais déjà compris que c'était fini. Il m'avait reproché de vouloir le manipuler et il m'a même insulté. La suite était très difficile, mais je suis aujourd'hui certaine que cette conversation inconfortable m'avait sauvée du pire. De plus, juste après l'appel, j'avais ressenti instantanément une clarté et un bien-être qui me murmurait : " Félicitations, pour la première fois, tu t'es choisie. Merci."

5. J'incarne aujourd'hui  
l'amour et le respect pour  
moi-même.





Je crois que j'ai toujours eu tendance à procrastiner et à me saboter. Par exemple, la méditation qui était devenue mon quotidien, je l'avais totalement arrêté le jour où mon ex m'a appelé. Il a tenté de me récupérer. Il m'a dit qu'il s'inquiétait pour moi. Ces mots m'ont tellement retourné l'estomac que j'ai passé plusieurs jours seule à angosser. Les semaines suivantes, j'ai complètement oublié mes bonnes habitudes. Je passais mon temps à ruminer, à penser à lui, ou bien, j'essayais de me calmer en regardant la télé toute la nuit. En clair, j'étais retombée en dépression.

C'est là que j'avais compris une chose cruelle, mais vraie : même si j'avais fait un grand pas, je n'avais pas encore intégré les leçons apprises. Il aura fallu d'un seul appel de sa part pour me faire vaciller entièrement. J'avais encore beaucoup à apprendre et surtout à incarner pour m'aimer vraiment et faire de moi une priorité. Je n'étais pas obligée d'être en couple pour être heureuse comme la société me l'a fait croire. Je pouvais aussi prendre soin de moi et patienter avant d'attirer à moi une nouvelle relation.

J'ai alors pris la décision de me faire accompagner par des professionnels. J'ai suivi un programme avec deux accompagnants qui m'ont renvoyé en miroir mes failles et mes blessures. Ce qu'il m'a le plus marqué dans cette expérience, c'était de m'apercevoir à quel point j'avais sous-estimée mes capacités. Grâce à cette voie, j'ai pu débloquent en moi un potentiel incroyable et des ressources insoupçonnées.

Je pense que cet accompagnement ne m'a pas seulement servi à gérer mes émotions, mais aussi à les transcender. Bien plus encore, j'ai réellement découvert et intégré ce qu'est la confiance en soi, car depuis lors, j'écoute sincèrement cette petite voix à l'intérieur de moi et je suis devenue ma meilleure amie.

FIN



Et toi dans tout ça ?

La porte vers ta nouvelle vie amoureuse est ouverte. À toi de franchir le seuil...

Peut-être que tu te reconnais dans ce chaos. Toi aussi, tu as lu tous les livres, qui n'ont fait qu'augmenter ton angoisse. Toi aussi, tu as tout optimisé, tout planifié pour que ça marche, mais tu t'es retrouvée seule, vidée. Pour toi aussi, la peur de souffrir encore est plus forte que la peur de partir.

La transformation ne vient pas d'une technique élaborée ou d'une réflexion poussée, Elle vient d'un élan profond où l'on réalise qu'on ne peut plus continuer comme ça.

Cette histoire a été écrite par Amédée Beriot, et inspirée de faits réels et vécus. Le but est de faire prendre conscience des problèmes en amour que rencontrent les femmes en 2026 : la dépendance affective, les schémas amoureux répétitifs et les relations toxiques.

Cet e-book a balisé un chemin pour toi. Mais ce chemin, encore faut-il le traverser. On peut te prendre par la main et te guider, mais c'est à toi de mettre un pied devant l'autre.

Maintenant, si tu veux aller plus loin, on t'invite à prendre un rendez-vous avec nous pour clarifier ta situation et candidater pour ta transformation.

Ce rendez-vous n'est pas une séance de consolation. C'est un audit stratégique de ta vie amoureuse. Un espace pour mettre des mots sur ce que tu vis, non pas pour te plaindre, mais pour construire les prochaines étapes. C'est l'acte de leadership le plus important que tu poseras cette année.

[Pour clarifier ta situation et commencer à changer ta vie amoureuse, c'est ici.](#)

On t'attend de l'autre côté de ce lien.

En te souhaitant le meilleur,

Signé : l'équipe Amour et Connexion.