

La méthode **ANCER**

Reprendre son pouvoir affectif

Une méthode en 6 étapes pour se reconstruire affectivement et bâtir des relations saines et épanouissantes.

ÉTAPES	OBJECTIF	ACTIONS CONCRÈTES	RAPPELS CLÉS
A ACCUEILLIR sa réalité	Prendre conscience de sa dépendance affective et reconnaître comment elle se manifeste dans ses relations.	- Observer ce qui se répète - Repérer ce qu'on tolère ou normalise - Reconnaître ses réactions automatiques - Identifier ce qu'on ne veut plus vivre	Plus on regarde sa réalité avec honnêteté, plus on reprend du pouvoir sur ce qu'on peut changer.
N NOMMER ce qui se passe en soi	Mettre des mots sur ce qui se passe en soi et comprendre ce qui alimente ses réactions.	- Identifier ses déclencheurs - Identifier les blessures qui s'activent - Faire des liens avec son histoire - Identifier ses besoins lors d'une situation	Mettre des mots sur ce qu'on vit permet de mieux se comprendre.
C CONNAÎTRE qui je suis	Apprendre à se connaître en dehors de ses relations et revenir à soi.	- Découvrir ses passions - Identifier ses besoins, ses valeurs - Délimiter ce qui t'appartient et appartient à l'autre - Sortir de sa zone de confort, nouveaux défis	Se connaître, c'est la base pour construire une vie qui nous ressemble et développer notre plein potentiel.
R RECONSTRUIRE ce qui a été fragilisé	Développer ce qui a été fragilisé et bâtir une plus grande sécurité intérieure.	- Apprendre à réguler ses émotions - Développer son autonomie affective - Apprendre à être bien avec soi - Renforcer son estime et sa confiance	Plus on se sécurise soi-même, moins notre bien-être dépend de l'autre.
E ÉTABLIR de nouvelles bases	Construire de nouvelles bases pour vivre des relations plus saines et épanouissantes.	- Poser et maintenir ses limites - Exprimer ses besoins - Définir ses standards relationnels - Communiquer sainement - Observer le respect, réciprocité et constance	Le respect et la fidélité devraient être la base d'une relation, pas l'exception.
R RÉAPPRENDRE à aimer autrement	Mettre en pratique des nouvelles façons d'aimer et d'être en relation.	- Ralentir avant de s'investir - Observer les comportements plutôt que ses paroles - Tolérer l'inconfort sans revenir aux anciens patterns - Faire des choix différents - Répéter jusqu'à ce que ça devienne un nouveau repère	Chaque nouveau choix renforce la personne que l'on est en train de devenir.

À RETENIR

- On peut aimer profondément sans s'oublier
- Avoir besoin d'amour, c'est humain. Courir après ne l'est pas.
- Nos émotions ne sont pas des ordres.
- Les relations saines sont basées sur la réciprocité, le respect et la liberté d'être soi.
- Notre valeur ne dépend pas du choix ou de l'attention de l'autre.

SIGNES DE PROGRÈS

- On se sent plus apaisé même si on est seul.
- On pose nos limites sans s'excuser.
- On ne court plus après l'attention.
- On se choisit sans culpabilité.
- On supporte le silence.

Parce que nos enfants méritent qu'on brise le cycle de la dépendance affective avant qu'ils aient à le faire.