

# *Guide de survie pour people pleaser*

## Poser ses limites

Dire  
non

Ne pas se  
laisser faire

Légitimer ses besoins  
Savoir qui on est vraiment  
Affronter la peur du conflit  
Guérir ses trauma d'enfance  
Faire le deuil de certaines relations  
Gérer ses émotions et les triggers

Offert par Marine Wambre  
[@empowerment.therapie](#)



Fonctionner en mode *people pleaser*, c'est être plus fidèle aux attentes des autres qu'à soi même.

C'est oublier ou nier ses propres besoins pour s'adapter aux autres et leur faire plaisir en priorité.

A l'origine, il y a cette croyance bien ancrée :  
*“mes besoins ne sont pas aussi légitimes que ceux des autres”*  
et chaque fois que l'on fait passer nos besoins en second plan, on renforce un peu plus cette croyance.

Ca ne vient pas de toi, **ce n'est pas inné.**

C'est quelque chose que tu as appris et que tu peux transformer (*et on va approfondir ces notions dans mon webinaire*).

Je t'ai préparé ce petit guide pour te lancer. Si tu as envie d'un vrai accompagnement pour sortir de ce schéma, n'hésite pas à me contacter pour qu'on en discute ensemble.

**TON RENDEZ-VOUS DÉCOUVERTE GRATUIT**



*J'ai mis du coeur et du temps à préparer ce document, merci de le respecter :  
Le partager : OUI ! Plagier ou se l'approprier : NON.*



## Légitimer tes besoins

Est-ce que tu as tendance à boire ou faire pipi seulement quand ton besoin est à son max ?

Qu'il s'agisse de petits (*boire quand on a soif*) ou de gros besoins (*sortir d'une relation toxique*), c'est important d'apprendre à les honorer.

Chaque fois que tu écoutes un de tes besoins et que tu le nourris, tu apprends et renforce une nouvelle croyance :

*“mes besoins sont légitimes, je mérite de les voir comblés”*

Et ça, ce n'est rien de moins que la base d'une vraie estime de soi !

Commence par des petits pas pour sécuriser tes bases, voilà quelques idées :

- Te reposer au lieu de te pousser à en faire trop.
- Boire dès que tu as soif, aller faire pipi sans attendre.
- Dire non à une sortie quand au fond tu veux rester tranquille.
- Prendre l'air quand tu sens que tu es trop restée enfermée.
- Ne plus t'engager dans une relation qui draine ton énergie.

≡ **A toi de jouer : liste ici tes petits et grands besoins, par quel petit pas tu pourrais commencer ?**

---

---

---

---

---

---

---



## Bien te connaître

Pour réussir à aussi bien te connecter aux besoins des autres et t'oublier, il a fallu que tu te déconnectes de ton intuition : cette petite voix à l'intérieur qui sent quand quelque chose est juste pour toi (*et quand ça déconne sérieusement !*).

Retrouve cette petite voix intérieure et écoute ce qu'elle a à te dire : elle te guidera vers ce qui compte pour toi, ce que tu veux accepter ou non, tes valeurs et tes besoins.

- ≡ A toi de jouer : remplis la suite pour faire tes premiers pas.  
Si c'est trop difficile du premier coup, remplis au fur et à mesure après chaque journée pour faire le point sur ce que tu as vécu.

- ≡ Les choses et les gens qui me donnent de l'énergie :  
*(je me sens bien pendant et après, ça me rebooste quand j'ai un coup de blues)*

---

---

---

---

- ≡ Les choses et les gens qui me drainent :  
*(je me sens mal pendant ou après, ça me vide de mon énergie ou m'attriste)*

---

---

---

---



# Affronter ta peur du conflit et guérir ses blessures d'enfance, gérer ses émotions

Aucun être humain n'aime le conflit. Ca nous pousse directement en mode survie. Le people pleasing est une des réactions de défense de ce mode. (Les 4 réponses : Fuir / Combattre / Se figer / Se soumettre)

Pour réagir autrement, tu dois apprendre à ton cerveau que tu es en sécurité et que tu peux affronter ça autrement aujourd'hui.

C'est un vrai travail à faire pour littéralement recâbler ton cerveau vers de nouveaux mécanismes.

Pour y arriver, tu vas devoir maîtriser des outils de régulation du système nerveux, reconnaître tes triggers et les liens avec tes blessures passées et rééduquer ton cerveau pour qu'il arrête de choisir le mode soumission.

Ca, c'est plutôt le travail que je fais en suivi avec mes patients et ça ne tiendrait pas dans ce petit guide.

- ☰ Mais tu peux déjà commencer à bien avancer seule, tu as déjà des exemples et des ressources dans mes fiches à télécharger et dans mon webinaire sur le système nerveux.

*3 techniques pour réguler ton système nerveux*

*Mes astuces santé mentale et système nerveux*

*Blessures d'enfance et confiance en soi*



## Communiquer et faire face aux autres.

Si tu es people pleaser, il y a de grandes chances pour que certaines personnes dans ton entourage profitent de ce mécanisme.

En général ce sont des personnes qui sont elles, très à l'écoute de leurs besoins, qui n'ont pas peur de le dire ou d'utiliser des outils comme la culpabilisation pour te pousser à accepter leurs conditions et t'adapter toujours plus.

Au cours de ton travail sur toi, tu devras faire face à cette réalité et repérer quelles sont les personnes qui t'encouragent à t'écouter et te respecter, et quelles sont les personnes qui résistent à cette évolution et qui essaient de te faire revenir dans ton ancien fonctionnement.

A ce moment là, ce sera utile de tenir un petit journal.

≡ Chez qui je sens de la résistance ?

---

---

≡ Qui profite de mon people pleasing ?

---

---

≡ Qui m'encourage à m'écouter et prendre soin de moi ?

---

---



## Communiquer ses limites

Une des erreurs fréquentes quand on arrive à l'étape du tri, c'est de se barricader pour éviter d'affronter l'autre. Tu vas devoir trouver le juste milieu entre trop de limites et pas assez.

C'est important de laisser le temps à son entourage de comprendre notre changement d'attitude : expliquer sur quoi tu travailles et pourquoi tu en as besoin peut aider. Exprimer ce qui ne te convient pas dans la relation et que tu as besoin de voir changer est important aussi : personne ne peut lire dans tes pensées, tu vas devoir parler.

Parfois, poser ses limites clairement fait tellement peur que l'on préfère se convaincre que l'autre est trop toxique et couper la relation. Simplement parce que ça semble moins effrayant que d'avoir une discussion franche à propos de nos besoins et de nos limites.

Je t'encourage donc à vérifier si ton tri te semble juste, et ensuite...à maîtriser l'art de l'assertivité.

L'assertivité, c'est poser tes limites respectueusement, sans conflit...mais fermement. Et avec un peu d'entraînement, tout le monde peut y arriver !

### ≡ Voilà quelques exemples de phrases que tu peux utiliser :

*“Je préférerais ne pas ...” / “J’ai besoin que .... s’arrête immédiatement.”*

*“C’est difficile pour moi de te dire ça, mais ...”*

*“J’ai réfléchi et j’ai décidé de ne pas ...”*

*“Non”*

*“Je ne changerai pas d’avis à ce sujet, c’est ok de ne pas être toujours d’accord.”*

*“Je me sentirai plus à l’aise si ...”*

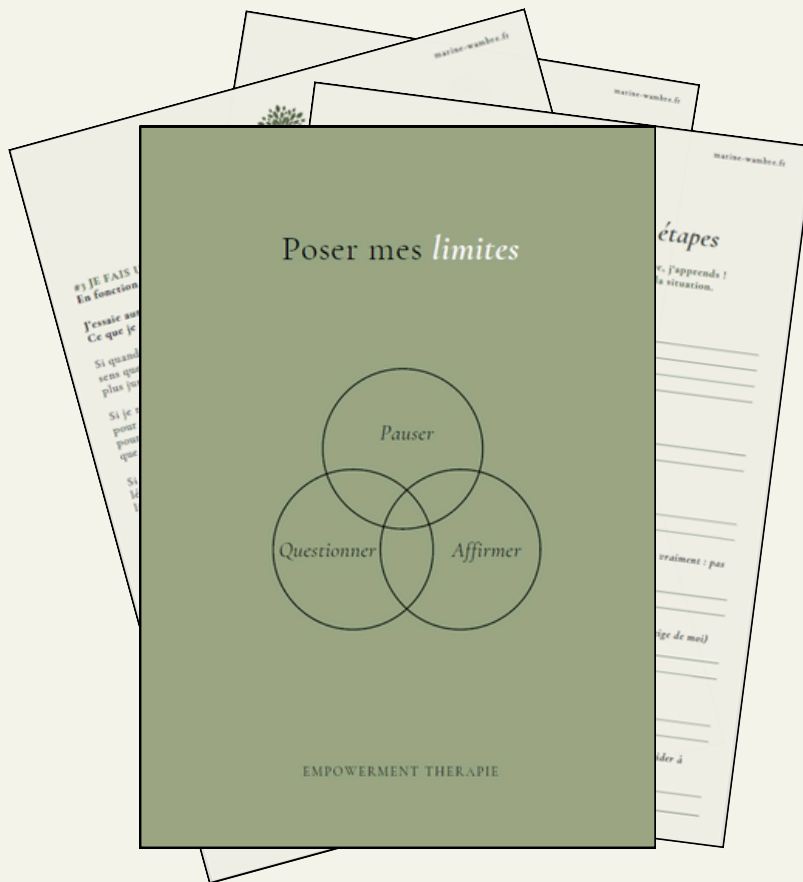
*“.....est inacceptable pour moi.”*

**BONUS**

Je te propose de me rejoindre le jeudi 16 mai à 20h  
pour mon webinaire

**“SORTIR DU PEOPLE PLEASING :  
LES CLEFS POUR S’AFFIRMER”**

J’offrirai mon pdf “Poser mes limites” à tous les participants en **direct**. C’est un fichier complet réservé normalement à mes patients.



**RESERVE TA PLACE DÈS MAINTENANT !**