

# Marie-Thérèse Maouchi



## LE GUIDE POUR RENAÎTRE DE SA CODÉPENDANCE ET RETROUVER SON IDENTITÉ.



**10 Clés pour apprendre  
à vous Connaitre et à vous Aimer.**

# LE GUIDE POUR RENAÎTRE DE SA CODÉPENDANCE ET RETROUVER SON IDENTITÉ.

**Les 10 Clés pour apprendre  
à vous Connaître et à vous Aimer.**



**par Marie-Thérèse MAOUCHI**

Psychopraticienne spécialisée en Codépendance Affective

Copyright © – Tous droits réservés – Marie-Thérèse Maouchi. Aucune reproduction, par quelque moyen que ce soit n'est permise sans le consentement écrit de Marie-Thérèse Maouchi.

# A PROPOS DE L'AUTEURE

Psychopraticienne, ancienne codépendante, je me suis spécialisée en codépendance affective.

Issue d'une famille dysfonctionnelle, insécure avec une mère manipulatrice perverse narcissique, j'ai grandi avec des besoins d'enfant non-comblés comme le manque d'amour, d'attention et de reconnaissance.

Par la suite, dans mes relations amoureuses, j'ai attiré inconsciemment des partenaires dépendants affectifs. La codépendance est un comportement appris dans l'enfance et qui s'exprime par une dépendance à vouloir sauver l'autre pour se sauver soi-même.

Dans mes relations, je me suis questionnée sur le pourquoi j'avais attiré un partenaire manipulateur pervers narcissique. Ce n'est que par la suite que j'ai réalisé qu'il faisait écho à la relation à ma mère.

Le schéma se répétait ... j'ai alors pris la décision de me libérer de ce passé par amour pour moi et pour ne plus m'attirer ce genre de personne destructrice à l'avenir.

J'ai donc commencé un très long cheminement personnel et spirituel de guérison sur Moi-Même pour briser les conditionnements de mon enfance et pour me reconstruire.

C'est au cours de ce parcours spirituel que j'ai appris à me reconnaître, à combler mes besoins, à m'apporter cet amour inconditionnel pour devenir un Être complet et pour avoir une relation saine avec moi-même et les autres. Je suis devenue ma priorité pour arrêter de m'oublier au profit de l'autre et de me sécuriser par moi-même pour ne plus attirer ce type de relations toxiques.

Aujourd'hui, riche de ses expériences passées qui m'ont tant appris sur moi-même. réalisée dans mon Être, je suis une femme en paix, épanouie et c'est ce que je veux vous transmettre dans ce livre avec ces 10 clés pour RENAÎTRE à vous-même.

Se libérer de sa codépendance, c'est vouloir **EXISTER**, lorsque l'on s'est toujours oublié, **C'EST CONSTRUIRE SON IDENTITE et DEVENIR UN ÊTRE ENTIER, COMPLET.**

# A PROPOS DE L'AUTEURE

Grâce à ce livre, vous retrouverez les bases d'une relation saine avec vous-même.

Depuis 2017, j'ai accompagné des dizaines de femmes et d'hommes en accompagnement individuel, ateliers, dans la libération de leurs blessures du passé, les aider dans la reconstruction de leur identité pour accéder à l'amour d'eux-mêmes, s'épanouir dans leur individualité.

Je vous souhaite de belles prises de consciences lors de cette lecture.

Avec amour,

*Marie-Thérèse Maouchi*

# SOMMAIRE

- 1- Comprendre et reconnaître le syndrome destructeur de la codépendance.
- 2- Acceptez-vous tel que vous êtes, imparfait !
- 3- Engagez-vous sur les fondements du Respect et de l'Amour pour vous-même.
- 4- Refusez de ne plus vous sacrifier, pour rendre l'autre heureux.
- 5- Dites NON ! mettez vos limites dans la relation.
- 6- Exprimez vos propres sentiments.
- 7- Apprenez à vous détacher.
- 8- Retrouvez une relation saine avec Vous-Même.
- 9- Fixez-vous des objectifs stimulants.
- 10- Comprenez qu'une relation de couple épanouie passe par votre propre épanouissement personnel.

# PREAMBULE

La codépendance est un comportement acquis qui peut être transmissible d'une génération à une autre. Une personne codépendante a du mal à entretenir une relation saine et mutuellement satisfaisante.

Ces femmes et ces hommes entretiennent souvent des relations à sens unique et qui sont émotionnellement destructives. La codépendance ne se manifeste pas uniquement dans les relations amoureuses. On peut également la retrouver dans les relations avec ses enfants, amicales, familiales et même professionnelles.

La codépendance, quelle que soit la forme qu'elle revêt présente des conséquences négatives aussi bien pour la personne qui en souffre que pour son entourage. Heureusement, ce n'est pas une fatalité, car il est possible de vous libérer de ces comportements et attitudes afin de vivre pleinement votre vie.

C'est dans le but de vous accompagner vers cet objectif que ce guide a été conçu. À la fin de ce document, vous serez en mesure de comprendre les sentiments enfouis pendant votre enfance, à vouloir retrouver votre propre identité, une relation saine avec vous-même pour un meilleur relationnel avec les autres.



# LE GUIDE POUR APPRENDRE À SE CONNAÎTRE ET S'AIMER EN 10 CLÉS.



## **ENGAGEMENT 1**

# **COMPRENDRE ET RECONNAÎTRE LE SYNDROME DESTRUCTEUR DE LA CODÉPENDANCE**

### **Comprendre ce qu'est la codépendance ?**

La codépendance affective est un trouble de la relation qui est le plus souvent caractérisé par une forte dépendance vis-à-vis d'un partenaire présentant des difficultés. Par exemple, si le partenaire présente une maladie, des difficultés d'addiction (alcool, médicaments, nourriture, drogue, jeu, sexe ...).

La personne codépendante souhaitera l'aider à n'importe quel prix, en sacrifiant même sa propre existence au profit de celui de son partenaire. Ce sacrifice provoque en elle, une frustration que la personne codépendante aura tendance à refouler. Ce qui entrainera un mal-être très profond et empêchera la personne d'avancer et de s'épanouir.

La première étape vers la résolution est de reconnaître qu'il y a un problème. En effet, pour pouvoir renaitre de votre codépendance affective, vous devez d'abord dans un premier temps, reconnaître que vous souffrez réellement de codépendance. Comment y arriver alors ?

### **Les signes de la codépendance**

Les personnes codépendantes ont de bonnes raisons. En effet, leur objectif est de prendre soin d'une personne dans le besoin. Cependant la prise en charge de cette personne en difficulté devient contraignante.

Les codépendants se retrouvent donc à jouer le rôle de martyr et deviennent des bienfaiteurs pour un individu dans le besoin. Malheureusement au cours de ce processus de soutien à personne en danger, ils s'oublient et s'effacent. Ce qui rend leur propre épanouissement impossible.

***"La codépendance pose problème  
lorsqu'il y a souffrance dans la relation"***



## Voici les principales caractéristiques de la codépendance

### **Vous manquez de confiance en vous**



Une personne codépendante aura du mal à se faire confiance et également à donner sa confiance aux autres. Sur le plan comportemental, ce manque de confiance va se manifester par de l'inhibition, de l'indécision et surtout de la procrastination. Si vous vous retrouvez dans ce cas de figure, soyez vigilant avec votre comportement au quotidien afin de déceler d'autres symptômes.

### **Vous n'arrivez pas à imposer vos limites**



Les codépendants ont du mal à poser des limites. Ils ont un seuil de tolérance relativement grand. Ils peuvent tout supporter même les situations où ils savent pertinemment qu'ils souffrent. Parfois, vous allez vous demander pourquoi, vous vous sentez blessé, mais vous refuserez quand même d'admettre la réalité.

### **Vous avez une faible valeur de vous même**



Si vous avez pour habitude de prendre les choses personnellement à coeur, alors vous êtes probablement codépendant. De plus, les personnes codépendantes ont du mal à accepter les compliments parce qu'elles ne se sentent pas à la hauteur. Elles ont une très faible estime de leur personnalité. Pour cela, elles ont peur de sortir de leur zone de confort.

### **Vous êtes obsessionnel**



Vous ressentez une anxiété démesurée à propos des problèmes d'autrui et vous avez tendance à passer beaucoup de temps à penser et parler des autres. Généralement ces personnes sont capables de mettre leur vie entre parenthèses pour se consacrer à celle des autres. Cela peut être un signe révélateur de la codépendance.

### **Vous vous sacrifiez trop souvent**



Aimer une personne et sacrifier son existence pour lui/elle sont deux concepts très différents. Certes dans une relation, il est normal de faire des compromis, mais lorsque, vous êtes toujours le/la seul(e) à faire ces compromis, alors c'est du sacrifice. Une relation dans laquelle vous êtes le/la seul(e) à faire des sacrifices est très loin d'être une relation saine.

## Vous avez peur que votre partenaire se mette en colère



Que ce soit en amour ou en amitié, si vous avez souvent l'impression de marcher sur des œufs avec quelqu'un, il est très possible que vous soyez dans une relation de codépendance. Les personnes codépendantes se retiennent très souvent de dire ou faire quelque chose susceptible d'énerver leur partenaire.

Outre ses caractéristiques que l'on retrouve dans la majorité des personnes codépendantes, on retrouve également d'autres traits notamment :

- Un besoin extrême d'approbation et de reconnaissance
- Un sentiment de culpabilité
- La peur de se retrouver seul ou d'être abandonné
- Une difficulté à identifier les sentiments
- La colère chronique
- La mauvaise communication
- Etc.

Si vous vous retrouvez dans ce cas de figure, sachez qu'il est possible de sortir de ce schéma autant pour votre bien que pour celui de votre entourage.



## ENGAGEMENT 2

# ACCEPTEZ-VOUS TEL QUE VOUS ÊTES, IMPARFAIT !

Tous autant que nous sommes, nous avons appris à être sévère envers nous-mêmes. Mais chez les personnes codépendantes, ce sentiment de culpabilité envers soi et de mal-être est omniprésent.

Pourtant, pour être véritablement heureux, vous devriez vous accepter tel que vous êtes. S'accepter tel que l'on est, c'est reconnaître qu'on est imparfait et essayé de tirer le meilleur parti de notre personnalité.

Voici quelques conseils qui vous permettront de vous accepter tel que vous êtes :

### Acceptez votre passé

Votre passé fait partie et fera toujours partie de vous. Pour vous accepter, vous devez donc faire la paix avec celui-ci et arrêter de le ressasser constamment. Évitez les expressions comme « J'aurais dû faire ci, je n'aurais pas dû faire cela, etc. » Tout le monde fait des erreurs, mais l'idéal est d'aller de l'avant malgré tout, en apprenant de vos erreurs.

### Acceptez vos défauts

Gardez une chose en tête : « Vous n'êtes pas parfait et vous ne le serez jamais, peu importe les efforts que vous allez fournir ». La bonne nouvelle est que vous n'avez pas à l'être non plus. C'est vrai, plus jeunes, on nous a appris qu'on pouvait être parfait et qu'on devrait l'être, mais en réalité, on a tous des défauts. Si on peut en corriger certains, alors il faudra essayer, sinon, on devra les accepter et avancer.

### Acceptez vos qualités

Autant vous acceptez vos défauts, autant vous devez reconnaître également vos qualités, car elles sont essentielles. Pour cela, prenez un un peu de temps et listez au moins trois de vos qualités. Si vous avez des difficultés, demandez à l'un de vos proches de vous aider.

### Apprenez à vous pardonner

Nous pouvons être très durs envers nous-mêmes. Vous avez fait des erreurs et vous allez probablement en faire encore. Cependant, ce n'est pas une raison de vous dire des choses blessantes, voire rabaissantes. Apprenez à vous pardonner, car c'est essentiel. À la fin de la journée, faites le point de ce que vous avez fait ou n'avez pas fait et prenez le temps de faire la paix avec vous-même.

## ENGAGEMENT 3

# ENGAGEZ-VOUS SUR LES FONDEMENTS DU RESPECT ET DE L'AMOUR POUR SOI.

Les personnes codépendantes ont trop souvent tendance à ignorer leurs propres besoins en se mettant ainsi en danger. En cultivant l'amour et le respect de soi, vous pourrez arriver à vous prioriser tout en faisant attention aux besoins des autres.

En effet, le respect de soi consiste à se prendre soi-même en considération. Grâce à ce concept, vous pourriez avoir une image positive de vous-même. C'est aussi un concept qui impacte directement et de manière très positive vos relations sociales, familiales et professionnelles. En vous respectant vous-même, vous forcez le respect des autres. Pour y arriver, vous devez apprendre à vous écouter et à vous adapter à vos besoins.

**L'amour de soi**, quant à lui est indispensable, **il est la clé du bonheur et de la réussite de votre vie**. C'est un processus qui comprend plusieurs étapes notamment l'acceptation et le respect de soi.

Voici quelques astuces pour apprendre à vous aimer :

- Rester positif : un état d'esprit positif est très important pour apprendre à vous aimer et être en bonne santé
- Parlez-vous avec bienveillance
- Complimentez-vous régulièrement
- Tenez un journal.

*"Nous avons à déconstruire tous nos conditionnements, pour nous réaligner avec qui nous sommes, vivre et non plus survivre."*

# REFUSEZ DE NE PLUS VOUS SACRIFIER POUR RENDRE L'AUTRE HEUREUX

Aussi difficile soit-il, vous devez comprendre que vous sacrifier pour rendre les autres heureux ne fera qu'accroître votre mal-être et vous rendre encore plus malheureux.

Personne ne vous le dira, mais vous avez le droit d'être égoïste et de ne penser qu'à vous parfois. Vous pensez bien faire, mais ce n'est pas le cas. Certes il est important d'être serviable, d'être présent et d'aider les autres lorsqu'ils sont dans le besoin mais cette serviabilité ne doit en aucun cas empiéter sur vos propres besoins. N'oubliez pas que derrière le mot sacrifice se cache l'expression « perdre la vie ». En vous sacrifiant constamment pour les autres, même, si vous respirez encore vous ne vivez plus.

### Pour arrêter de vous sacrifier, vous pouvez :

- **Contrez vos pensées négatives** : les personnes qui se sacrifient le font souvent parce qu'ils ont des pensées négatives envers eux-mêmes. Pour contrer ces pensées négatives, on recommande souvent de les analyser comme si elles étaient dites par votre meilleure amie ou votre enfant. Comme cela, vous pourriez prendre du recul et vous donner de la compassion. Vous pourriez alors remplacer ses pensées négatives par des pensées positives.
  - **Connaissez vos valeurs** ainsi que vos besoins. Pour sortir de votre schéma de martyr, prenez le temps d'analyser vos propres besoins ainsi que vos valeurs. En d'autres termes, savoir ce qui est bon pour vous, ce que vous voulez et ce que vous aimeriez.
  - **Lâchez prise** : autorisez-vous à lâcher prise et arrêtez de vouloir tout faire tout seul.

## ENGAGEMENT 5

# DITES NON ET METTEZ VOS LIMITES DANS LA RELATION

Savoir dire NON, quand il le faut est un concept essentiel pour préserver votre bien-être ainsi que votre santé mentale. En effet, lorsque vous n'arrivez pas à imposer des limites, vous allez vous retrouver à puiser dans vos ressources personnelles pour plaire aux gens. Cela peut engendrer un réel stress ou même une forme de dépression. Pour mieux poser vos limites, vous devez dans un premier temps, faire une introspection pour vous connaître.

Ensuite, vous pourrez :

- Vous centrez sur vous-même
- Vous affirmez
- Reconnaître que vous n'êtes pas venu au monde pour plaire à tout le monde.

## ENGAGEMENT 6

# EXPRIMEZ VOS PROPRES SENTIMENTS

En amour, en amitié ou même dans le monde du travail, la communication est essentielle, car elle vous permet de vous exprimer sur ce que vous ressentez et de donner votre opinion vis-à-vis de différentes choses.

C'est la base de toute relation saine et durable. En effet, lorsque vous n'exprimez pas vos sentiments, ils vous rendent encore plus dépendant.

Que ce soit positif ou négatif, vous devez prendre l'habitude de vous exprimer librement sans la crainte de blesser votre interlocuteur. Pour bien exprimer vos sentiments, vous devez être transparent et honnête envers vous-même et également envers l'autre.

Dans une relation, il vaut mieux être honnête, car les besoins non exprimés et les frustrations accumulées referont surface tôt ou tard.

*"Exprimer vos sentiments pour que votre entourage en soit conscient également"*

## APPRENEZ À VOUS DÉTACHER

Le détachement émotionnel sain est synonyme de lâcher prise.

Ce détachement est nécessaire pour vivre une vie saine et heureuse. C'est un concept qui peut s'appliquer à tous les contextes et toutes les étapes de la vie. Le détachement implique que vous devez vous éloigner de la prise de décision, de votre impulsivité et de votre tendance à agir en fonction de vos émotions. Certes, les émotions peuvent être des choses turbulentes. Mais même s'ils sont vitaux pour la survie de l'espèce humaine, vous devez apprendre à vous détacher de ces dernières. Cela ne signifie pas que vous devez les refouler. Au contraire, vous devez les accepter et essayer de passer à autre chose.

**Voici quelques conseils pour apprendre à vous détacher émotionnellement :**

### Faites des exercices de relaxation

Les exercices de relaxation vous permettront de vous détendre au quotidien. Vous pouvez même pratiquer la méditation de pleine conscience. C'est une méthode qui a déjà fait ses preuves et qui vous permettra de prendre du recul sur vos émotions.

### Débarrassez-vous de vos croyances négatives

Peu importe les efforts que vous fournirez, tant que vous ne vous êtes pas débarrassé de vos croyances, vous allez stagner. C'est un point très capital.

### Acceptez vos limites

Pour réellement lâcher prise, vous devez également accepter vos limites et déterminer ce qu'il vous est possible de faire. Faites-vous confiance et transformez vos faiblesses en atouts. N'ayez pas peur d'échouer et tirez plutôt une leçon de vos échecs.



## ENGAGEMENT 8

# RETROUVEZ UNE RELATION SAINES AVEC VOUS-MÊME

Une relation saine avec soi-même est la capacité qu'à une personne de se valoriser en tant qu'humain et d'accepter ses forces ainsi que ses faiblesses. En d'autres termes, une personne qui a une relation saine avec elle-même arrive à se considérer et à se donner de la valeur tous les jours.

Par exemple, cette personne n'attendra pas forcément que les autres la trouvent beau/belle parce qu'elle le sait déjà. Les personnes codépendantes ont une très mauvaise estime de leur personnalité et par conséquent une mauvaise relation avec elles-mêmes. Heureusement, vous pourrez construire une relation saine avec vous-même en quelques points.

### Prenez soin de vous

Un bon point de départ pour cultiver une relation saine avec vous-même est de commencer par prendre soin de votre corps. Prendre soin de votre corps implique bien sûr d'avoir une alimentation saine et équilibrée, de faire régulièrement du sport et de bien dormir. Se sentir bien dans son corps est la première étape pour arriver à se sentir bien dans sa tête. Apprenez donc à écouter votre corps et à dire stop quand il le faut.

### Concentrez-vous sur votre intérieur

Une relation saine avec soi-même implique également d'être conscient des événements qui se déroulent à l'intérieur de vous.

Pour y arriver, posez-vous simplement les questions suivantes :

- Comment je me sens actuellement ?
- À quoi je pense ?
- De quoi ai-je besoin en ce moment ?

### Tenez un journal

Écrire dans un journal, tout ce qui se passe dans votre vie est un excellent moyen de devenir plus conscient de vous-même.

***"Soyez votre priorité, apprenez à vous aimer et à vous comprendre pour avoir un meilleur relationnel avec les autres".***



# FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS STIMULANTS

Se fixer des objectifs à court, moyen ou long terme permet de se motiver et de tout mettre en œuvre pour atteindre les résultats escomptés. Par exemple, lorsque vous avez défini comme objectif de cuisiner tous les jours de la semaine pour éviter les repas industriels, vous verrez qu'il vous sera plus facile de cuisiner. Lorsqu'on se fixe des objectifs, on a du mal à reporter leur exécution.

Au fur et à mesure, vous allez développer un sentiment de fierté envers vous, ce qui augmentera votre motivation. C'est un cycle qui consiste à : se fixer des objectifs stimulants, réaliser des objectifs, être davantage motivé, se fixer d'autres objectifs et ainsi de suite. Pour fixer vos objectifs à court ou long terme, c'est-à-dire que votre objectif doit être :

- Spécifique : En effet, votre objectif ne doit pas être, trop vague ni trop général, mais assez précis ( ex : je dois perdre 2 kilos d'ici la fin du mois et non je dois perdre du poids avant la fin du mois).
- Mesurable : votre objectif doit pouvoir être quantifié ou qualifié, cela vous permettra de définir un seuil à atteindre (2 kilos avant la fin du mois).
- Atteignable : définissez un objectif concret, possible à atteindre et dans le même temps assez ambitieux pour vous motiver.
- Relevant : l'objectif doit être pertinent.
- Temporel : vos objectifs doivent être encadrés dans le temps.

## ENGAGEMENT 10

# COMPRENEZ QU'UNE RELATION DE COUPLE ÉPANOUIE PASSE PAR VOTRE PROPRE ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL.

Il n'y a pas de couple heureux, si chacun des partenaires n'est pas épanoui individuellement, c'est une certitude. En effet, un équilibre durable et solide ne s'acquiert que lorsque les deux individus présents dans la relation sont épanouis. En tant que personne, vous devez avoir une identité propre à vous, apprendre à gérer vos émotions et apprendre à vous valoriser pour que votre relation de couple fonctionne. Une relation épanouie, c'est une relation dans laquelle, chaque partenaire s'attelle à trouver son épanouissement personnel.

# EN CONCLUSION

Vous l'aurez compris, se libérer de la codépendance affective et la résolution de vos blessures passent par de nombreux processus qui ne sont accessibles que si vous vous le permettez. C'est là, que l'on peut commencer à traiter tous traumatismes ou négligences de l'enfance qui a eu lieu.

Les blessures intérieures sont responsables des personnes et relations toxiques que nous attirons dans notre vie pourtant, le but sur terre n'est pas de souffrir mais d'évoluer en conscience. C'est en sortant de notre positionnement à arrêter d'exister en se sacrifiant pour l'autre et en se responsabilisant de notre carence affective que nous pouvons véritablement faire la différence.

Jamais vous ne vous sentirez reconnu à votre juste valeur aussi longtemps que vous ne vous serez pas accompli personnellement. Il serait temps de retrouver cet amour pour vous-même et de vous affirmer pour reprendre votre place sur terre. Vous avez bien plus de force que vous ne pouvez l'imaginer.

Vous sentir légitime de vous attribuer votre énergie et votre investissement et aller vers un amour plus sain en vous libérant de cette illusion de ce "faux amour" qu'est la dépendance.

Actuellement, l'énergie sur terre est de plus en plus puissante et nous pousse à déconstruire les conditionnements appris dans notre éducation et de la société pour nous retrouver et aller vers le chemin de cet amour de soi.

Le seul chemin est d'amener la conscience dans notre vie et à l'intérieur de nous avec honnêteté et tendresse car nous sommes le fruit de notre histoire, celle de notre enfance, et il n'y a rien à juger mais à ajuster.

Il est grand temps d'être véritablement libre d'aimer et d'être aimé(e).

Maintenant c'est à vous de décider de votre vie :

Si vous ne passez pas à l'action, votre vie risque de ne pas évoluer comme vous le souhaitez.

Si vous désirez être accompagné pour sortir de votre codépendance affective et retrouver confiance en soi, autonomie, votre propre identité, **demandez votre entretien de découverte.**

## SUITE ...

Sans une aide extérieure bienveillante et une méthode claire et éprouvée, vous risquez de ne pas réussir à vous sortir seul de votre codépendance.

Nous étudierons ensemble comment je peux vous aider à passer ce cap.

Commencez. Maintenant.

A bientôt.

*Marie-Thérèse*



Suivez les actualités de Marie-Thérèse Maouchi :

site : <https://www.therapeute-energeticienne-caen.fr/>



[www.facebook.com/MarieThereseMaouchipsy/](https://www.facebook.com/MarieThereseMaouchipsy/)



[www.instagram.com/therapeute\\_energeticienne\\_caen/](https://www.instagram.com/therapeute_energeticienne_caen/)



[www.youtube.com/channel/UCOVjwwc3T7rx0GeDaD8veUQ](https://www.youtube.com/channel/UCOVjwwc3T7rx0GeDaD8veUQ)

