

Marie-Thérèse Maouchi

VERS UNE
NOUVELLE CONSCIENCE



REPRENDRE
SA SOUVERAINETÉ
INTÉRIEURE

Après avoir **vécu** la **Codépendance**
et la **Manipulation Perverse**



À propos

"Je m'exprime à partir de mon expérience vécue, avec lucidité et authenticité."

Ce chemin, je ne le transmets pas depuis un concept.

Il est né d'**une traversée personnelle profonde, intégrée** avec le temps et la conscience.

Aujourd'hui, mon intention n'est pas d'accompagner la souffrance, mais **d'éclairer** les mécanismes de la codépendance affective et de la manipulation perverse, en tant que **schémas intérieurs d'emprisonnement**, qui, tant qu'ils ne sont pas révélés à la conscience, **continuent** d'agir silencieusement.

Ce que je propose s'adresse à celles et ceux qui se sentent prêts à se repositionner, avec **lucidité, responsabilité et présence**.

Ces mots sont simplement posés ici, pour être rencontrés à ton rythme.

Marie-Thérèse Maouchi

Introduction

Cet Ebook s'adresse à celles et ceux qui sentent que quelque chose en eux a bougé.

Non plus avec le désir de comprendre, ni avec le besoin de réparer, mais avec **l'élan de se repositionner au cœur de soi.**

La **codépendance affective** et la **manipulation perverse** ne sont pas seulement des réalités relationnelles. Elles sont des passages vers **une nouvelle conscience plus profonde.**

C'est une **guérison vibratoire** et une **libération intérieure**, mais aussi une invitation à retrouver sa **souveraineté intérieure.**





CLÉ 1

LA CONFUSION

n'est pas une fatalité

La confusion n'est pas un défaut, ni une faiblesse.

Elle apparaît lorsque tu t'éloignes progressivement de ton **axe intérieur** pour maintenir un lien, éviter un conflit ou préserver une forme de sécurité relationnelle.

Avec le temps, ce glissement crée un brouillage :
tu ne sais plus ce que **tu ressens vraiment**, ce que tu veux, ni ce qui est juste pour toi.

Sortir de la confusion ne consiste pas à analyser davantage la relation, mais à **revenir à soi, à ses ressentis, à sa vérité intérieure**.

La clarté ne vient pas de l'extérieur.

Elle émerge lorsque tu te **réautorises** à te prendre comme point de référence.

. Question de conscience

Qu'est-ce que je fais encore par peur de perdre l'autre ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





LA MANIPULATION agit là où il y a auto-trahison

La manipulation perverse ne s'impose pas par la force.

Elle s'installe là où une partie de toi **accepte de se taire**, de **minimiser** ses ressentis ou de **douter** de sa perception pour préserver le lien.

Reconnaitre l'auto-trahison n'est ni un reproche ni une culpabilité.

C'est un **acte de lucidité** qui permet de reprendre **la responsabilité de ton espace intérieur**.

À partir du moment où **tu cesses de te nier**, la manipulation perd naturellement son emprise.



. Questions de conscience

*Qu'est-ce que j'ai accepté de nier en moi
pour que ce lien existe ?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Qu'ai-je confondu avec l'amour par
peur d'être seule ou rejetée ?*

.....

.....

.....





CLÉ 3

COMPRENDRE ne suffit plus

Comprendre est souvent la première étape.

Mais à un certain moment, continuer à comprendre devient une manière de rester immobile.

La sortie de la codépendance ne se produit pas lorsque tout est parfaitement clair, mais lorsque **tu choisis** d'agir en cohérence avec ce que tu sais déjà.

Ce passage implique parfois de renoncer à certaines attentes, à certaines illusions, ou à une image de soi.

Choisir, c'est **accepter** de perdre ce qui n'est plus aligné pour retrouver ce qui l'est.



. Question de conscience

Qu'est-ce que je sais déjà, mais que je n'ai pas encore choisi d'honorer ?

Aujourd'hui, je reconnais que je sais déjà que :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





CLÉ 4

La Codépendance est une stratégie ancienne

La codépendance n'est pas une erreur.

Elle est une **stratégie** de survie développée à un moment où être pleinement soi représentait un risque.

Elle a permis de rester en lien, d'éviter l'abandon ou le rejet.

Aujourd'hui, cette stratégie n'est plus nécessaire, mais elle continue à fonctionner par automatisme.

La transformation commence lorsque tu **hones** ce mécanisme sans t'y identifier, et que tu choisis consciemment une autre manière d'être en relation, plus **respectueuse** de ton intégrité.



. Question de conscience

Quelle part de moi cherche encore la sécurité dans la fusion plutôt que dans l'alignement ?

Ce que j'observe dans mes relations :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





CLÉ 5

Le corps est le premier messager

Avant que le mental ne doute, le corps sait.

Il exprime par des tensions, de la fatigue, une contraction ou un malaise ce qui n'est pas aligné.

Dans les relations marquées par l'emprise, le corps est souvent ignoré au profit de l'explication ou de la justification.

Revenir à lui, c'est retrouver une boussole fiable, non manipulable.

Le corps ne dramatise pas.

Il indique simplement ce qui est juste ou non pour toi.



. Question de conscience

Qu'est-ce que mon corps exprime que je n'écoute pas encore ?

Lorsque je me pose quelques instants, je ressens :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



🔑 CLÉ 6

La limite n'est pas une rupture, c'est une définition

Une limite ne sert pas à contrôler l'autre.

Elle sert à te **définir**, à **clarifier** ton espace intérieur.

La peur de poser une limite est souvent liée à la crainte de perdre l'amour.

Pourtant, une relation qui ne respecte pas une limite n'est pas une relation sécurisante.

Poser une limite est un acte de clarté, de respect de soi et de maturité relationnelle.



. Question de conscience

Quelle limite ai-je peur de poser par crainte de ne plus être aimé·e ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



La sortie de l'emprise est un choix répété

Il n'y a pas de moment unique ni de bascule magique.

La souveraineté intérieure se construit dans des choix simples, répétés, parfois inconfortables, mais alignés.

Chaque fois que tu t'écoutes, que tu te respectes, que tu honores ton ressenti, tu renforces ton axe intérieur.

Ce sont ces micro-choix qui, avec le temps, transforment profondément ta manière d'être en lien.

Il ne s'agit pas de perfection, mais de constance.



Mon prochain choix aligné :

.....
.....
.....

Quand je choisis de le poser :

- maintenant cette semaine plus tard

🌿 Repère pour toi

Ces clés ne sont pas des étapes à réussir.

Elles sont **des points de conscience** à revisiter, à ton rythme, à différents moments du chemin.



Intégration

Ce que tu as vécu ne te définit pas.
Ce que tu choisis maintenant, **oui**.

La codépendance affective et la manipulation perverse peuvent devenir non pas une blessure identitaire, mais un point d'éveil vers une conscience plus unifiée.

Chaque pas que tu poses depuis l'authenticité réécrit ton histoire, et chaque choix conscient t'ouvre à une liberté intérieure durable.

Tu peux libérer les liens qui te retenaient, accueillir ta lumière et marcher vers des relations plus justes et nourrissantes.



Exercice d'intégration

Ce que je comprends différemment
aujourd'hui :

.....
.....
.....

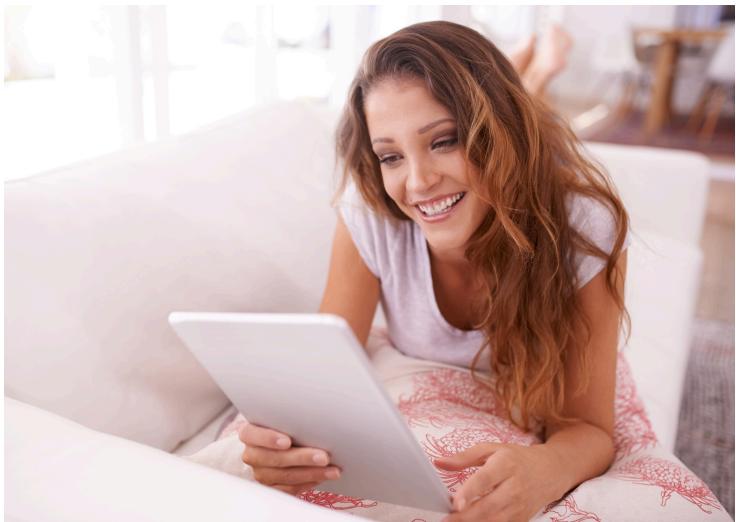
Ce que je choisis d'honorer davantage en
moi :

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Le prochain choix juste que je peux poser pour moi :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



INVITATION

Un espace se prépare pour celles et ceux qui souhaitent aller plus loin,
non pas pour analyser ou réparer l'autre,
mais pour **explorer, intégrer et incarner un nouveau positionnement intérieur.**

Cet espace est pour toi si tu sens que tu es prêt·e à :

- **reprendre ta souveraineté,**
- **honorier tes ressentis,**
- **te choisir avec conscience à chaque instant.**

Si cette vibration résonne en toi,
tu **reconnaitras** naturellement l'invitation lorsqu'elle se présentera.





*Avance à ton rythme.
Avec présence.
Avec douceur.
Et avec souveraineté intérieure.*

Marie-Thérèse



[SUBSCRIBE](#)