



SE LIBÉRER D'UNE RELATION TOXIQUE

**PRENEZ RDV AVEC VOTRE COACH CERTIFIÉE
SPÉCIALISÉE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**



PG Coach Pro

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

06 87 60 65 25 



**L'AUTRE VOUS SOUFFLE-T-IL
LE CHAUD ET LE FROID ?
IL/ELLE VOUS TIENT
ET VOUS DÉVALORISE ?**

**Femme, homme, salarié, célibataire ou en couple : découvrez les 3 étapes clés
pour ne plus subir une relation toxique.**

LE PERVERS NARCISSIQUE EST TOXIQUE



Deux profils de stratégies :

Le premier cherche à vous soutirer un bien matériel, de l'argent et use de flatteries. Ses stratégies sont plus régulières.

Le second entre dans des stratégies multiples pour vous humilier, vous rabaisse pour se « grandir ». Il entretient en vous un sentiment de culpabilité et ne supporte pas que vous vous épanouissiez. Il changera constamment de stratégies quand il constatera qu'une a échoué.

Il ne changera pas en profondeur car le bénéfice qu'il retire à vous faire du mal est plus important que de se remettre en question.



LA METHODE PG COACH PRO EN 3 ÉTAPES

**ETAPE 1: VOUS
FAIRE
ACCOMPAGNER
POUR
RESTAURER
VOTRE ESTIME
DE VOUS-MÊME**

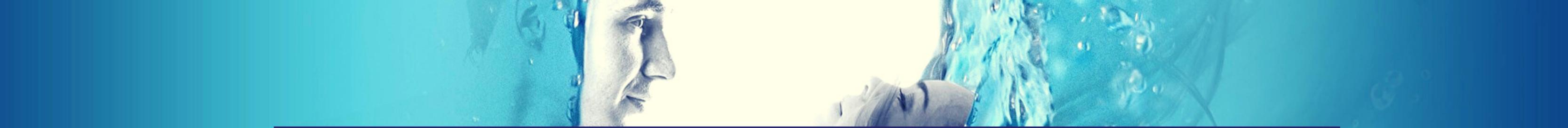
**ETAPE 2:
APPRENDRE ET
VOUS EXERCER À
MAÎTRISER LA
COMMUNICATION
NON VIOLENTE
(CNV)**

**ETAPE 3:
APPRENDRE ET
VOUS EXERCER À
MAÎTRISER LA
TECHNIQUE DE LA
REFORMULATION**

**PRENEZ RDV AVEC VOTRE COACH CERTIFIÉE
SPÉCIALISÉE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

06 87 60 65 25

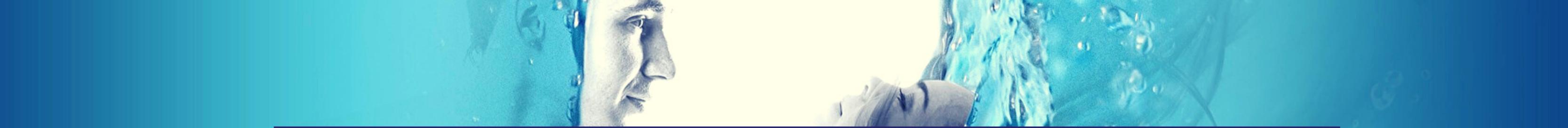




ÉTAPE 1: RESTAURER L'ESTIME DE SOI



- a. Travailler sur vos qualités et compétences,
- b. Regarder le chemin parcouru dans tous les domaines de vie et faire un état des lieux de tout ce que vous avez réussi à accomplir,
- c. Identifier les valeurs qui vous guident dans la vie,
- d. Apprivoiser votre mental et cesser de vous auto-saboter,
- e. Apprendre à dire non, à poser des limites, à soi-même, à l'autre, à vous respecter,
- f. Créer la cohérence entre vos pensées, vos paroles et vos actes,
- g. Apprendre à réduire votre niveau de stress en pratiquant des exercices efficaces en parfaite autonomie,
- h. Identifier l'objectif à atteindre et construire les différentes étapes pour y accéder.



ÉTAPE 2: APPRENDRE ET MAÎTRISER LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)



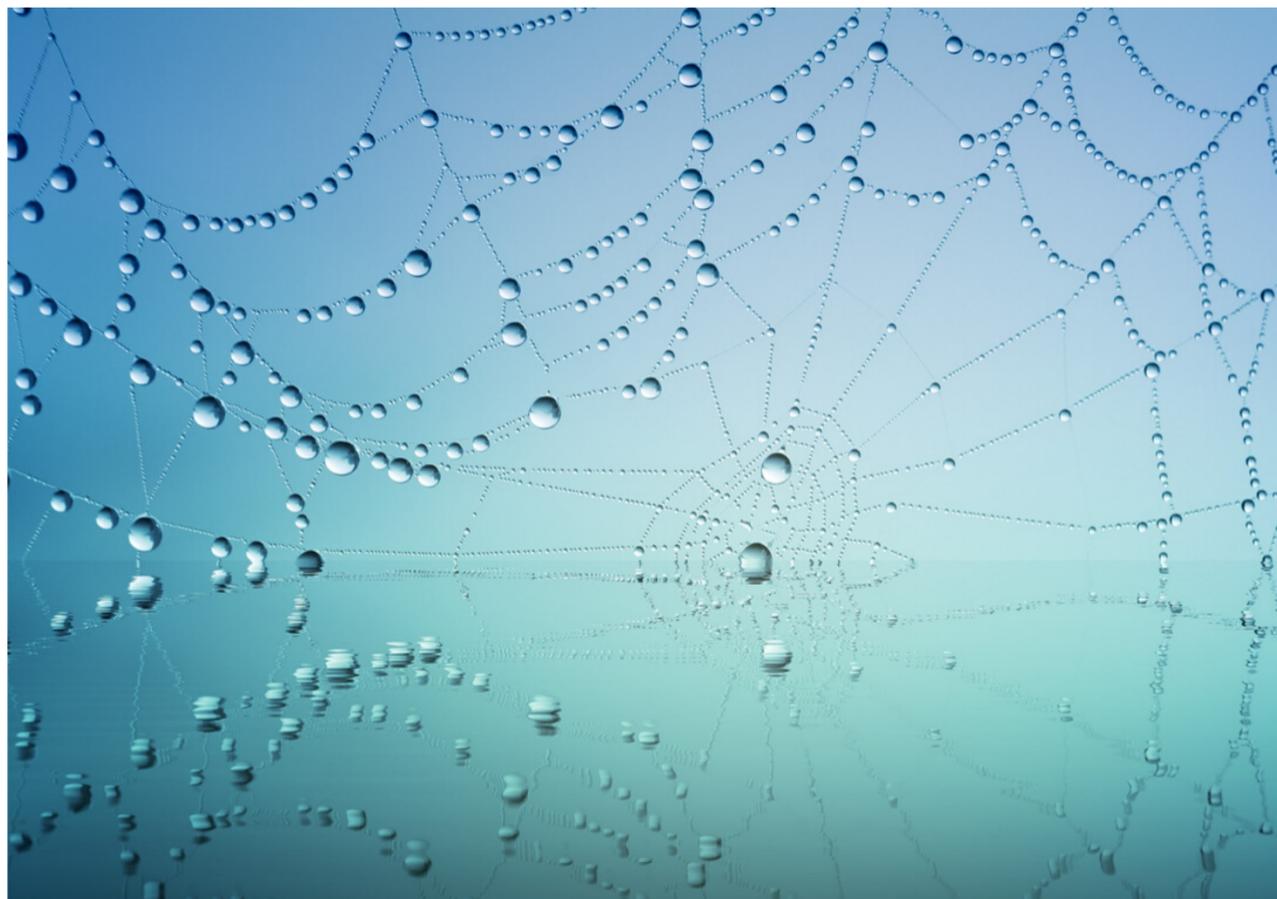
Cette méthode présente un double avantage. Elle permet de vous connaître en profondeur et de connaître l'autre, de définir ce qui vous appartient et ce qui appartient à l'autre qui fait partie de son histoire personnelle dans laquelle vous n'avez strictement rien à voir.

Vous avez, en effet, l'habitude de vous rendre responsable de tout et c'est aussi l'accusation dont vous faites l'objet.





ÉTAPE 3: APPRENDRE ET MAÎTRISER LA TECHNIQUE DE LA REFORMULATION



Cette méthode consiste à faire barrage aux propos dévalorisants, humiliants et à renvoyer à l'autre son propre discours mais de façon correcte de telle sorte qu'il ne puisse pas répliquer. Ainsi, vous vous mettez en sécurité intérieure.

Elle exige que vous soyez vraiment à l'écoute. En effet, la plupart du temps nous n'écoutons pas trop occupés (ées) à préparer nos réponses. Vous allez renvoyer la culpabilité dans laquelle il cherche à vous enfermer.





PG

Coach Pro

SORTIR DE L'ISOLEMENT



PRENDRE DE LA DISTANCE



S'EXTRAIRE DE LA RELATION



© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

Certifiée spécialisée en développement personnel - 06 87 60 65 25



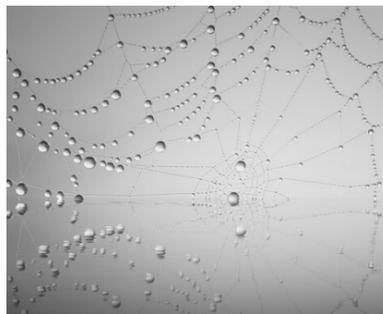
[COUPLE] UNE RELATION TOXIQUE POUR MARTINE

CAS CLIENT



Martine, profession libérale et gagnant très bien sa vie par rapport à son mari, se faisait humilier, rabaisser par son époux, y compris parfois devant les enfants.

Elle était géolocalisée et il avait installé des caméras de surveillance dans la maison. Elle souffrait de cette situation sans oser la quitter car elle avait eu un chemin de vie difficile dans l'enfance et appréciait le confort matériel de sa maison.



Elle a compris, progressivement dans l'accompagnement et en restaurant son identité, qu'elle était libre de "couper les robinets".

Elle était libre de se créer un nouveau lieu de vie tout aussi confortable et avec la paix en plus ! qu'elle ne perdrait pas ses enfants eux-mêmes sur le point de quitter la maison.

**Libération et soin de soi :
prise de conscience de la situation
et fuite programmée.**

**PRENEZ RDV AVEC VOTRE COACH CERTIFIÉE
SPÉCIALISÉE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

© Pixabay, Canva, Freepik, Unsplash

06 87 60 65 25 

[ENTREPRISE] UNE RELATION TOXIQUE POUR CHARLOTTE

CAS CLIENT



Charlotte se faisait humilier par sa hiérarchie directe qui lui faisait constamment des reproches sur sa façon de travailler et lui donnant ordres et contrordres.

Elle a compris dans l'accompagnement qu'elle l'autorisait inconsciemment à se comporter de cette façon et que tant qu'elle n'y mettrait pas un terme, cela continuerait.



Un jour, à une énième agression verbale, elle s'est positionnée correctement et sans violence, face à sa hiérarchie en réclamant le respect qui lui était dû.

Elle a, de ce jour, changé la face de son monde. Sa hiérarchie faisait même attention dans sa façon de s'adresser à elle.

**Libération et affirmation de soi :
prise de confiance face à la relation
et réaction en conscience.**

**PRENEZ RDV AVEC VOTRE COACH CERTIFIÉE
SPÉCIALISÉE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**