

## **Le manque de l'Autre**

Quand une relation devient la principale façon de se sentir en sécurité, son absence peut faire mal... jusqu'à **dans le corps**. Cette douleur est réelle. Elle ne signifie pas forcément que cette relation est bonne pour toi. Elle signifie surtout que ton système d'attachement est fortement activé.

### **1. Le déclencheur : Qu'est-ce qui s'est passé juste avant que la douleur apparaisse ?**

- |                                                     |                                                               |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Il/elle ne répond plus     | <input type="checkbox"/> Nous nous sommes disputés.           |
| <input type="checkbox"/> Il/elle est parti.e        | <input type="checkbox"/> J'ai peur qu'il/elle me quitte.      |
| <input type="checkbox"/> Il/elle est plus distant.e | <input type="checkbox"/> Je l'imagine avec quelqu'un d'autre. |
| <input type="checkbox"/> Je suis seule.             |                                                               |
| <input type="checkbox"/> Autre : .....              |                                                               |

### **2. Ce qui se passe dans mon corps : Avant même les pensées... Que fait mon corps ?**

#### Localisation :

- |                                 |                                   |                                        |
|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> gorge  | <input type="checkbox"/> poitrine | <input type="checkbox"/> plexus        |
| <input type="checkbox"/> ventre | <input type="checkbox"/> jambes   | <input type="checkbox"/> tout le corps |

Intensité :                      0 ————— 10

#### Cette douleur ressemble à...

- |                                   |                                         |                                         |                                  |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> un vide  | <input type="checkbox"/> une oppression | <input type="checkbox"/> une brûlure    | <input type="checkbox"/> un étau |
| <input type="checkbox"/> un poids | <input type="checkbox"/> une déchirure  | <input type="checkbox"/> une aspiration | <input type="checkbox"/> autre   |

### **3. Ce que raconte mon cerveau : Complète les phrases.**

"Si cette personne n'est plus là..."

.....

"Alors..."

.....

Puis demande-toi : Ces phrases ressemblent davantage à...

- ☐ un fait      ☐ une prédiction      ☐ une peur      ☐ une ancienne histoire qui se réactive

**4. L'urgence : À ce moment-là... Qu'ai-je envie de faire IMMÉDIATEMENT ?**

- ☐ envoyer un message      ☐ appeler      ☐ vérifier son téléphone  
☐ regarder les réseaux sociaux      ☐ supplier      ☐ me justifier  
☐ provoquer une réaction      ☐ retourner dans la relation      ☐ me faire du mal  
☐ consommer  
☐ Autre : .....

**5. Ce que ce comportement m'apporte :**

Juste après... Comment je me sens ?

.....

Pendant combien de temps ?

.....

Puis ensuite...

.....

**6. Le coût :**

A long terme, ce comportement :

- ☐ entretient la peur      ☐ entretient la dépendance au soulagement  
☐ diminue ma confiance      ☐ m'éloigne de mes valeurs  
☐ fragilise la relation      ☐ renforce la prochaine crise

On ralentit... Avant d'essayer de faire disparaître la douleur, essayons de la comprendre :

Si cette douleur pouvait parler...Elle dirait :

.....

.....

Si ce n'était pas un manque de cette personne, mais le manque de quelque chose d'autre... Qu'est-ce que ce serait ?

- |                                           |                                            |                                              |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> sécurité         | <input type="checkbox"/> être choisi.e     | <input type="checkbox"/> compter             |
| <input type="checkbox"/> être aimé.e      | <input type="checkbox"/> être rassuré.e    | <input type="checkbox"/> ne plus être seul.e |
| <input type="checkbox"/> être important.e | <input type="checkbox"/> être vu.e         | <input type="checkbox"/> être compris.e      |
| <input type="checkbox"/> être protégé.e   | <input type="checkbox"/> me sentir exister |                                              |
| <input type="checkbox"/> Autre : .....    |                                            |                                              |

### 7. La question qui change tout

Si cette personne revenait demain, la douleur disparaîtrait probablement. Mais le besoin, serait-il réellement résolu ?

- ☐ Oui                      ☐ Pas complètement                      ☐ Non

Les deux propositions peuvent être vraies :

**Cette douleur est réelle.**

**ET**

**Cette douleur ne me dit pas forcément quelle relation est bonne pour moi.**

**Choisis un besoin qui apparaît dans cet exercice :** Imagine que, pendant un mois, tu ne cherches pas à le satisfaire uniquement grâce à cette relation. Quelles seraient 10 autres façons de nourrir ce besoin ?

.....

.....

.....

**Le vide n'est pas un besoin.**

**Le vide est une sensation.**

Une sensation qui apparaît souvent lorsque des besoins fondamentaux (sécurité, proximité, reconnaissance, appartenance, apaisement...) ne sont plus suffisamment nourris. Le travail introspectif ne consiste pas à "faire disparaître le vide", mais à découvrir ce qu'il essaie de signaler.

