



UN CHEMIN DE TRANSFORMATION

Souveraineté Relationnelle

Se sortir des relations difficiles
en se sortant de ses guerres intérieures

« *Transformez tout ce qui vous plombe en Or* »

ÉVEIL SENSIBLE · YOURI BELLANGER

Transformer les dynamiques relationnelles douloureuses en *chemin de conscience* — passer de la réactivité émotionnelle à la *souveraineté affective*.

Tant que la guerre est à l'intérieur, la relation devient un champ de bataille. Et si l'autre n'était pas le problème, mais le révélateur de ce qui, en nous, demande amour, conscience et transformation ?



Autonomie affective

Devenir sa propre source
de sécurité et de soutien
intérieur.



Autonomie relationnelle

Oser se dire, poser ses
limites, aimer sans se
perdre.



Autonomie spirituelle

Co-crée un monde plus
conscient, coopératif et
respectueux du vivant.

Les domaines de compétences à cultiver

Six étapes, comme six feux à traverser, pour passer de la réactivité à la souveraineté.



1

CONNAISSANCE DE SOI

Deux inconscients qui se rencontrent

Comprendre pourquoi certaines relations deviennent destructrices et identifier ses schémas répétitifs. Sortir de la vision « victime / bourreau ».

« L'autre est toxique » → « Quel mécanisme s'active en moi ? »



2

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

S'asseoir dans le Feu

Apprendre à réguler son système nerveux, sortir de la réactivité et retrouver une sécurité intérieure par le corps, le souffle et le mouvement.

« Je réagis malgré moi » → « Je sens et je reste présent »



3

AMOUR DE SOI

Sortir de l'autocritique sévère

Transformer la honte et la culpabilité en autocompassion. Devenir une présence bienveillante pour soi-même plutôt que son propre juge.

« Je suis mon propre juge » → « Je deviens mon propre soutien »



4

ESTIME DE SOI

Apprendre à se positionner

L'autocompassion féroce : savoir dire non, exprimer ses besoins, poser des limites claires – oser se dire sans violence.

« Je prends sur moi » → « Je sais ce dont j'ai besoin »



5

CONSCIENCE DE L'INCONSCIENT

Accueillir et réparer ses schémas

Rencontrer sa tribu intérieure – les SubPersonnalités Psycho Actives – pour transformer les conflits intérieurs en ressources d'évolution.

« Je suis comme ça » → « Une part de moi s'active »



6

SOUVERAINETÉ RELATIONNELLE

Construire des relations conscientes

Sortir de la guerre contre soi pour ne plus faire la guerre aux autres : écouter sans absorber, parler depuis le cœur, nourrir le vivant.

« Je subis mes relations » → « J'en deviens le créateur conscient »

De la guerre intérieure à l'Or

Chaque étape opère une bascule. Ce qui plombait devient matière première de la transformation.

« *L'autre est toxique* » —> « **Quel mécanisme s'active en moi ?** »

« *Je réagis malgré moi* » —> « **Je sens et je reste présent** »

« *Je suis mon propre juge* » —> « **Je deviens mon propre soutien** »

« *Je prends sur moi* » —> « **Je sais ce dont j'ai besoin** »

« *Je suis comme ça* » —> « **Une part de moi s'active** »

« *Je subis mes relations* » —> « **J'en deviens le créateur conscient** »



« *Guéris le monde en te guérissant toi-même.* »

Au terme du chemin

Vous saurez...

- Réguler ses émotions et son système nerveux
- Sortir de l'autocritique et de la honte
- Poser des limites claires, oser se dire
- Comprendre et réparer ses schémas relationnels
- Construire des relations plus conscientes et nourrissantes

L'angle unique

- ✦ L'intégration corps · émotion · psychisme
- ✦ L'autocompassion, douce et féroce
- ✦ La régulation somatique
- ✦ La symbolique et l'inconscient (SPPA)
- ✦ La communication consciente



Douleur : « *Je suis épuisé par mes relations.* »

Transformation : « *Je deviens souverain émotionnellement.* »



Commencer le voyage

« *Ce que tu nourris en toi finit toujours par rayonner dans tes relations.* »

Un chemin d'unité et de conscience, pour développer l'autonomie affective, relationnelle et spirituelle — et co-crée ensemble un monde plus conscient, coopératif et respectueux du vivant.



Site

www.eveilsensible.fr



Facebook

facebook.com/share/1XQsYQzzqX



Instagram

[@eveil_sensible](https://instagram.com/@eveil_sensible)



Mail

youri.bellanger@gmail.com

Éveil Sensible