

GHOSTING

Quand j'ai commencé à demander plus...

COMPRENDRE • SE RASSURER • REVENIR À SOI

« Tu peux avoir déclenché un moment de vérité
sans avoir déclenché une faute. »

1. CE QUE J'AI EXPRIMÉ

☐ Plus de présence	☐ Plus de proximité
☐ Plus de clarté	☐ Plus de communication
☐ Plus d'engagement	☐ Une limite
☐ J'ai exprimé une blessure	☐ J'ai demandé un changement

2. LES MOTS QUE J'AI RÉELLEMENT PRONONCÉS

3. LE POINT DE BASCULE

Qu'est-ce qui a changé quand j'ai commencé à exprimer davantage mes besoins ?

Observe le moment. Ne te demande pas : « Qu'est-ce que j'ai fait de mal ? »

Demande-toi plutôt : « Qu'est-ce que cette réaction m'apprend ? »

Tu peux avoir été le déclencheur d'un changement
sans être responsable de la manière dont l'autre a réagi.



DÉCODER SANS SE CULPABILISER

Le silence peut rester une question.
Il n'a pas besoin de définir ta valeur.

MA PART

J'ai exprimé un besoin.
J'ai posé une limite.
J'ai dit ce qui comptait pour moi.

SA RÉACTION

L'autre a réagi à sa manière.
Je ne peux pas décider à sa place pourquoi il/elle s'est éloigné(e).

L'INFO POUR MOI

Cette réaction me donne une information sur la dynamique, la compatibilité et ce que cette relation pouvait réellement offrir.

UNE NUANCE IMPORTANTE

Le fait qu'une demande ait précédé un ghosting ne prouve pas pourquoi l'autre a disparu. Mais le moment où la dynamique change peut être une information importante.

LES QUESTIONS QUI PEUVENT M'AIDER

- ♦ Ma demande était-elle légitime pour moi ?
- ♦ Est-ce que je me sentais entendue avant le silence ?
- ♦ Qu'est-ce que sa réaction a déclenché en moi ?
- ♦ Qu'est-ce que cette réaction m'apprend sur notre compatibilité ?

« J'ai dû faire quelque chose de mal pour qu'il/elle disparaisse. »



« J'ai exprimé quelque chose d'important pour moi.
Et sa réaction m'apprend quelque chose sur ce que cette relation pouvait — ou ne pouvait pas — m'offrir. »

Tu n'as pas besoin de comprendre son silence
pour commencer à te comprendre, toi.

Ton besoin n'était pas forcément le problème.

ORELENA COACH + ALIGNER • AVANCER • RAYONNER



www.orelenacoach.fr