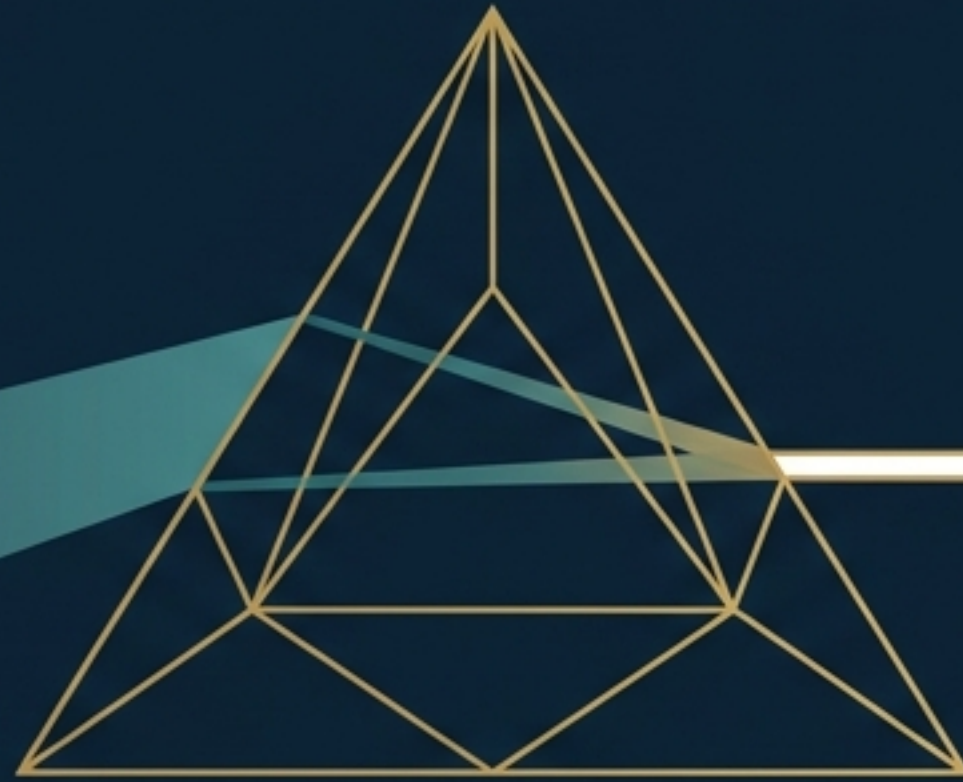
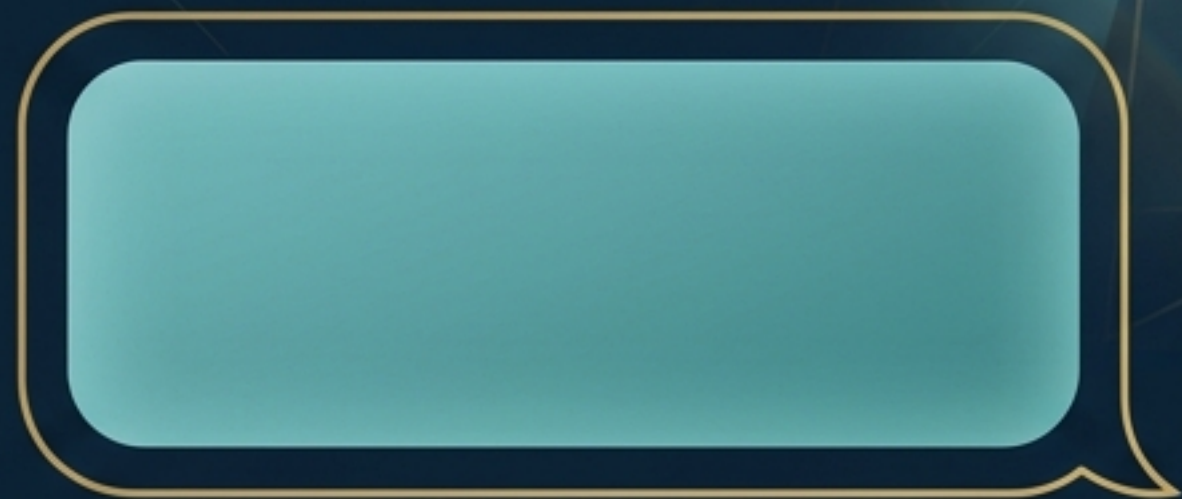


# Retrouver un regard juste sur soi.



Une approche pédagogique pour apaiser  
les attentes et clarifier ses émotions.



# Un message sans réponse...

« Tu as envoyé un message important. Les jours passent, et c'est le silence...

Automatiquement, tu te demandes si tu comptes vraiment pour l'autre. »

Pourtant, un silence extérieur ne suffit pas à mesurer ta valeur intérieure.

# La mécanique de la déception : une question d'attente.

Notre cerveau modélise constamment nos relations. Lorsque l'approbation que nous recevons est inférieure à celle que nous espérons, notre estime de soi fluctue douloureusement.

**Approbation Sociale Attendue**

---



**Chute d'estime de soi**

---

**Réponse Reçue (Le Silence)**

*\*Source : Will et al. (2017). En laboratoire, ces variations illustrent un mécanisme d'apprentissage face aux retours sociaux, et non une fatalité individuelle ou un diagnostic clinique.*

# Le piège de l'interprétation.



## Le Fait Observable

Le message a été lu il y a 48 heures sans réponse.

L'accord de réciprocité n'est pas rempli à cet instant.



## L'Histoire Qu'on Se Raconte

On se moque de moi, on me manque de respect.

Je n'ai aucune valeur à ses yeux, je me fais toujours avoir.

**La souffrance naît souvent de la confusion entre l'événement neutre et le scénario que notre esprit construit.**

# La grille des trois miroirs : retrouver la clarté.

Mirror 1

## LE FAIT

Ce qui s'est  
réellement passé,  
sans filtre.

Mirror 2

## L'HISTOIRE

L'interprétation et  
les jugements de  
l'esprit.

Mirror 3

## LE RESSENTI

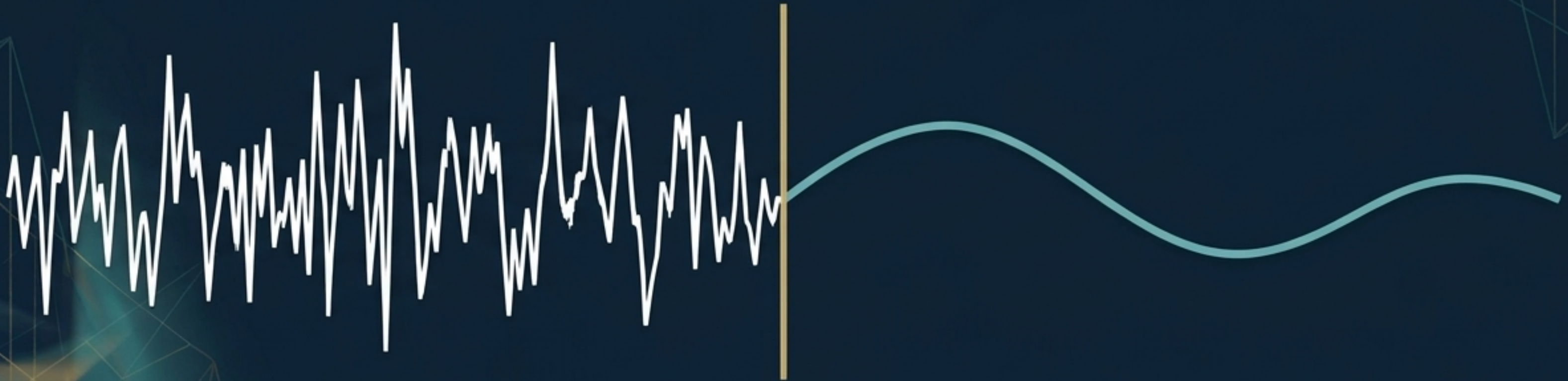
L'émotion vécue et le  
besoin profond qui  
demande à être  
nourri.

*\*Outil pédagogique exclusif Chris Coaching (Ne constitue pas un modèle neuroscientifique).*

# Le pouvoir d'apposer un mot sur un ressenti.

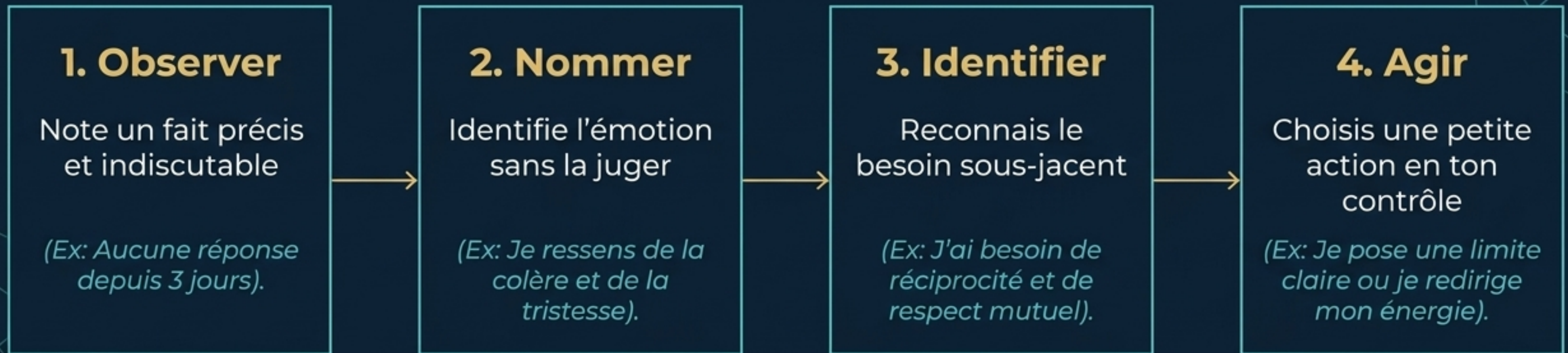
Nommer précisément une émotion permet de créer une distance saine. Cet acte de "mise en mots" aide à transformer une réaction autois en une expérience observable.

## MISE EN MOTS



*\*Source : Lieberman et al. (2007, 2011). En laboratoire, nommer l'émotion est associé à une modulation de l'activité de l'amygdale. Ceci est une piste pédagogique, et non une promesse de guérison magique ou de désactivation neuronale totale.*

# À vous : l'exercice de l'alignement.



Donner et désirer une réciprocité peuvent coexister sans conditionner votre dignité.

# Repères scientifiques et intégrité.

- ❑ **Étude des attentes** : Will et al. (2017), eLife. Modélisation de l'estime de soi face au retour social.
- ❑ **Mise en mots (Affect Labeling)** : Lieberman et al. (2007, 2011), Psychological Science. Modulation des réponses subjectives aux stimuli émotionnels.

## Notre engagement éthique.

Ces références illustrent des mécanismes à l'échelle du laboratoire. Elles fondent notre pédagogie mais ne constituent en aucun cas un diagnostic médical, une analyse de vos neurotransmetteurs, ni une promesse de résultat individuel garanti.

# Quel petit geste pourrait aujourd'hui t'aider à te respecter ?

Si cette approche résonne en toi et que tu souhaites explorer tes propres miroirs en toute sécurité, prenons le temps d'en discuter.

**Réserver ma séance de  
découverte offerte**

[calendly.com/chriscoaching69210/30min](https://calendly.com/chriscoaching69210/30min)

Déploie tes potentiels.  
— Chris Coaching