



Thérapie relationnelle  
&  
analyse des liens humains

# Introduction

---

Tu n'es pas trop sensible. Tu n'es pas trop exigeant·e. Tu n'es pas instable.

Tu réagis à quelque chose que tu n'arrives pas encore à nommer. Et tant que tu n'y mets pas de mots, tu doutes de toi. Tu te perds. Tu compenses.

Mais ce que tu vis est souvent le résultat d'un mécanisme relationnel invisible, pas d'un dysfonctionnement personnel. Ce mini-guide est là pour t'aider à y voir clair.



# CE QUI SE JOUE... SANS QUE TU T'EN RENDES COMPTE

Certaines situations te perturbent, mais tu n'arrives pas à dire pourquoi. Tu ressens une tension, une injustice, une confusion...

Voici 4 dynamiques relationnelles invisibles qui peuvent être à l'origine de ce malaise :

1. La confusion des rôles : tu deviens le parent de ton partenaire, l'éponge de ton équipe, le porte-voix de ton entourage
  2. La sur-adaptation : tu anticipes tout, tu t'excuses tout le temps, tu te fais petit·e pour éviter le conflit
  3. L'inversion émotionnelle : tu culpabilises d'être blessé·e, tu réconfortes la personne qui t'a blessé·e
  4. La fuite mentale : tu t'accroches à des projections, à ce que la relation pourrait être, pas à ce qu'elle est vraiment
- ◆ Mini test : Te reconnais-tu ?
- "J'ai l'impression de faire des efforts que l'autre ne voit pas"
  - "J'analyse tout, mais je ne comprends toujours pas ce qui cloche"
  - "Je doute de moi même dans les moments où je devrais me sentir en sécurité"

Si tu as répondu "oui" à au moins une de ces phrases : tu es déjà dans une dynamique relationnelle déséquilibrée.



# LE VRAI BESOIN DERRIÈRE LE CONFLIT

Quand on souffre, on croit souvent que le problème, c'est l'autre. Mais en creusant, on découvre que le vrai problème, c'est ce qui n'a pas été compris, reconnu ou réparé en nous.

Quelques vérités utiles :

- Derrière la colère, il y a souvent une peur de l'abandon
- Derrière le contrôle, une inquiétude de ne pas compter
- Derrière le silence, une fatigue de se justifier
- Derrière le besoin d'être parfait·e, une peur d'être rejeté·e

Comprendre ces névroses douces, ces blessures anciennes, ces schémas inconscients, c'est ça, l'analyse relationnelle.



# CE QUE JE PROPOSE

☁ Je ne vais pas te dire ce que tu dois faire. 🔍 Je vais t'aider à voir ce que tu n'avais pas encore vu. Ce que je fais dans mes consultations par e-mail, ce n'est pas te donner une solution miracle. C'est mettre de la clarté dans ce qui te semble flou, douloureux, injuste ou incompréhensible. Je t'offre une lecture neutre, lucide et humaine de ce que tu vis. Tu prends ce que tu veux. Mais au moins, tu vois.

## ✨ CONCLUSION

Ton mal-être relationnel n'est pas un caprice. C'est souvent une alerte fine et intelligente de ton système interne.

Tu as le droit de comprendre. Tu as le droit d'être accompagné-e autrement.





## 🎯 Et maintenant ?

Si ce que tu viens de lire résonne en toi, ne laisse pas cette clarté retomber.

👉 Prends 10 minutes. Pose ton histoire, comme elle vient, sans filtre. Écris ce que tu vis. Ce qui bloque. Ce qui te fatigue. Ce que tu n'arrives pas à comprendre.

Puis envoie-le moi. Et je te renverrai un éclairage neutre, écrit, lucide, qui mettra des mots sur ce que tu ressens.

✉ Contacte-moi dès maintenant à : [Contact@orialis.fr](mailto:Contact@orialis.fr)

Tu as tout à gagner à être compris·e autrement. Et moi, je suis prête à te lire.





 Jennifer — Spécialiste des relations humaines



[Orialis.fr](https://www.orientalis.fr)



[contact@orientalis.fr](mailto:contact@orientalis.fr)