

Outil gratuit STOP & CONNECT

WWW.NERIMANGOKCEN.COM



NERIMAN GOKCEN,
D.PSY.

POUR LES PERSONNES QUI ONT
UN ATTACHEMENT ÉVITANT

Apprendre à reconnecter sans se perdre et en restant présent.

Un mini-protocole en 4 étapes , utilisable en 2 minutes.

Objectif : éviter la fuite, rétablir la connexion, garder son système nerveux régulé





STOP – Je reconnaiss ce qui se passe en moi

Question-guides :

- Qu'est-ce que je ressens dans mon corps (tension, chaleur, envie de partir) ?
- Qu'est-ce que j'essaie d'éviter (conflit, désapprobation, vulnérabilité) ?
- Quel est mon besoin à moi maintenant (espace, clarté, apaisement) ?

Phrase à utiliser :

“Je me sens déclenché, mais je sais que je suis en sécurité malgré mon malaise. Je fais confiance en ma capacité à gérer et je choisi la connexion selon la distance qui m'est confortable sans couper le lien émotionnel.”

“J'ai le droit de prendre mon temps et retrouver mon espace, tout en sécurisant mon partenaire”

Régulation du système nerveux :

Petite pratiques somatiques (30 secondes) :

❶ Respiration “4-2-6” (rapide & efficace)

Inspire 4 secondes – Retiens 2 – Expire 6.

Refais deux fois.

→ Ça active le système parasympathique et te ramène dans ton axe.

❷ Ancrage express (pieds + mains)

Ressens le contact de tes pieds au sol.

Frotte légèrement tes mains ensemble.

→ Message au cerveau : “Je suis ici. Je suis en sécurité.”

❸ Pression douce sur la poitrine

Pose une main sur ton sternum, l'autre sur ton ventre.

→ Ça apaise l'hyperactivation intérieure.

❹ Mini-étiquetage interne

Nommer intérieurement :

“J'ai une activation. Ce n'est pas un danger. C'est mon système nerveux.”

Prends le temps de te réguler sois par des exercices somatiques ou une écoute introspective. Ici, c'est la bonne étape pour consulter et explorer plus profondément tes croyances, tes blessures ou traumas d'attachement. Si tu n'est pas présent à toi, tu ne peux être disponible aux émotions des autres.



NAME – Je reconnaiss et reflète l'émotion de l'autre

(Principe EFT : *reflect & validate*)

Objectif : montrer que la connexion reste ouverte, même si je suis activé/inconfortable.

Prends le temps de sentir avec ton empathie l'expérience de l'autre sans ramener son émotion sur toi et te sentir responsable, coupable ou punitif. L'autre vit son expérience tout simplement.

Example de phrases simples :

- “Je vois que tu te sens blessé.e / inquiet.e / frustré.e.”
 - “Je sais que ce que j'ai dit t'a touché.”
 - “J'aimerais comprendre ce que tu vis, on en reparle lorsque nous serons calmes?”
 - “Merci de partager tes émotions avec moi”
-



RASSURE – Je sécurise la relation au lieu de couper

C'est LA clef : restaurer le lien pour diminuer la charge émotionnelle.

➡ Phrases à choisir :

- “Je suis là, même si ce n'est pas facile.”
- “Mon intention n'était pas de...”
- “Je ne suis pas en train de m'éloigner de toi.”
- “Je suis désolé si tu le prends comme ça...voici ce qui s'est réellement passé pour moi..”

Ces phrases sont puissantes parce qu'elles réparent l'abandon perçu.



CONNECT – Je fais une action concrète de présence

Le cœur : *response accessibility + emotional engagement.*

Actions possibles (choisir 1) :

- demander une pause
- reformuler ce que l'autre a dit
- poser une question de connexion
- exprimer un petit morceau de vulnérabilité

Phrases simples :

- “Je prends 10 minutes pour me réguler et je reviens vers toi.”
- “Je veux être sûr d'avoir bien compris...”
- “Ce que tu dis me touche, j'essaie d'être présent avec toi.”
- “Je ne sais pas comment te répondre, j'aurai besoin de temps pour y penser si c'est ok pour toi”
- “Même si je suis dans ma bulle, je me soucis de toi “
- “Je comprends ton inquiétude, merci de me donner du temps.“

BONUS : Mini-Prompt ChatGPT

Copie-colle ce prompt dans ton Chatgpt et laisse toi inspirer, prends toujours ce qui résonne pour toi. Le but étant de développer tes ressources et ta communication émotionnelle.

Prompt :

“J'ai un attachement évitant et je veux améliorer ma communication émotionnelle. Voici la situation : [décrire]. Peux-tu m'aider à trouver une phrase qui valide l'émotion de mon/ma partenaire, une phrase pour rassurer la connexion, et une phrase pour demander un temps de régulation si nécessaire ?”

Qu'est-ce que le reflet empathique ?

Le reflet empathique est une technique d'écoute active qui consiste à reformuler les sentiments et les besoins de l'interlocuteur pour lui montrer qu'on le comprend vraiment, créant ainsi un espace de confiance où la personne se sent entendue et validée, ce qui favorise l'ouverture et la résolution de problèmes.

Pour aller plus loin..

Si tu veux travailler tes blocages émotionnelles, ta présence, et ton attachement évitant en individuel, il me fera un plaisir de t'accompagner dans ce processus de transformation intérieur pour t'aider à plus connecter avec tes émotions, libérer des peurs et retrouver ton sentiment de sécurité intérieur qui t'aidera à être plus à l'écoute et présent, autant pour toi que les autres!



Je t'offre un rabais de 10% pour ta première séance intuitive avec moi.

Me contacter par Facebook, instagram ou à mon adresse:
nerimangokcen@gmail.com



www.nerimangokcen.com