



# LES ATTENTES

LE PLUS GRAND OBSTACLE À LA VIE EST  
L'ATTENTE, QUI ESPÈRE DEMAIN ET  
NÉGLIGE AUJOURD'HUI.

*Lucie Grégoire Consultante*

*Cell 514-409-1515*

[Luciegregoire\\_consultante@hotmail.com](mailto:Luciegregoire_consultante@hotmail.com)

## SE CRÉER DES ATTENTES

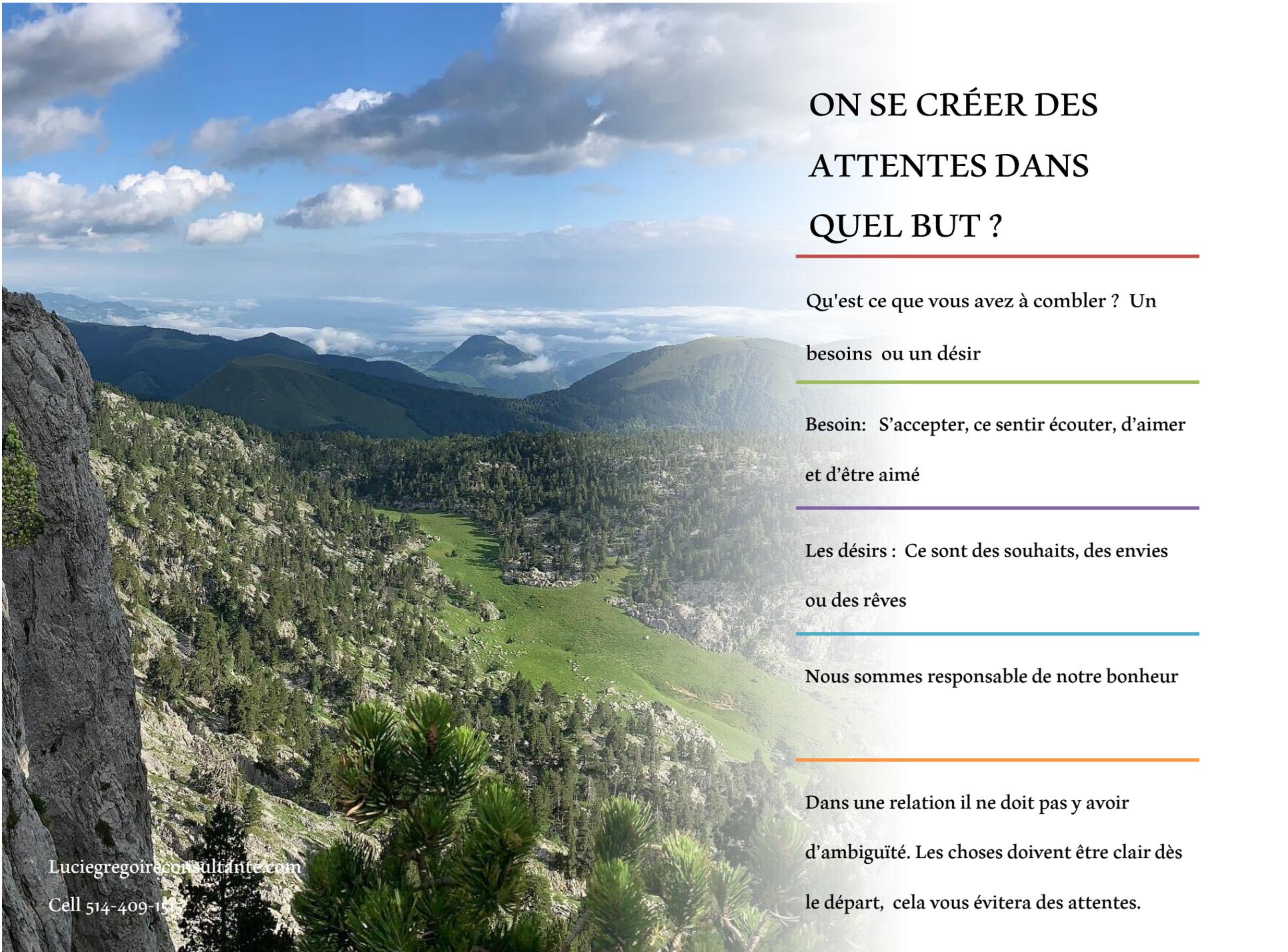
- C'est la création d'idées préconçues sur la vision de voir les choses, selon votre perception de la situation.
- Nous sommes les créateurs de ces attentes, elles créent de l'incertitude sur ce que l'on désire.
- Vous imaginez des scénarios sur ce qui pourrait se produire.

# LES ÉTAPES

- Step 1 Ca n'arrive jamais comme vous l'auriez pensé, alors c'est la tristesse, le découragement et la souffrance s'installe. C'est du vrai martyr.
- Step 2 C'est la déception dans votre entourage, ils ne réagissent pas selon vos attentes. On débute la phase de dépréciation, le manque d'importance, la victimisation et l'on croit que plus personne ne m'aime.
- Step 3 Ce qui en résulte, peut créer de l'éloignement dans votre entourage et venir affecter votre l'estime de soi.

[Luciegregoireconsultante.com](http://Luciegregoireconsultante.com)

Cell 514-409-1515



# ON SE CRÉER DES ATTENTES DANS QUEL BUT ?

---

Qu'est ce que vous avez à combler ? Un  
besoins ou un désir

---

Besoin: S'accepter, ce sentir écouter, d'aimer  
et d'être aimé

---

Les désirs : Ce sont des souhaits, des envies  
ou des rêves

---

Nous sommes responsable de notre bonheur

---

Dans une relation il ne doit pas y avoir  
d'ambiguïté. Les choses doivent être clair dès  
le départ, cela vous évitera des attentes.

# PRENEZ VOUS EN MAINS

Vous n'avez pas besoin des autres pour être heureux.

Les besoins sont essentiels vous êtes la priorité. C'est à vous d'y voir !

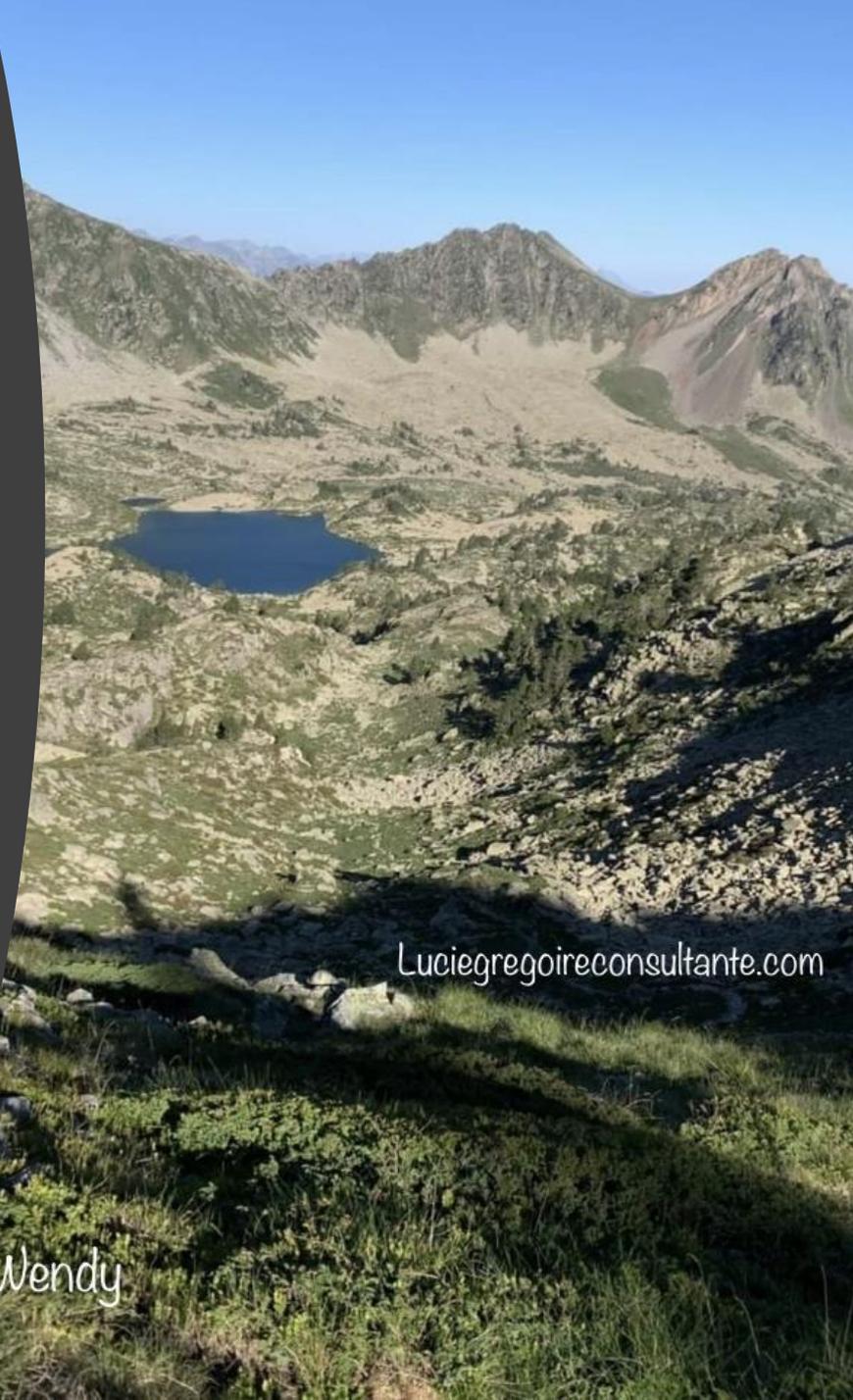
C'est notre petite voix intérieure qui revient à la charge, parlez-vous!

Vous n'aurez pas d'attentes et ne vivrez pas de déception.

Vous éviterez bien des situations et vous éloignerez des jugements.

Wendy

[Luciegregoireconsultante.com](http://Luciegregoireconsultante.com)





# C'EST IRONIQUE

- Vous avez tous vécu cette situation
- L'attente du coup de téléphone ou d'un texto
- Je n'ai plus de ces nouvelles. C'est long !
- J'attends, j'attends et là, la petite voix commence. Vous vous acharnez à persévérer. Non mais pour qui il/elle se prend...
- C'était à ton tour de me rappeler!
- La frustration s'installe. Bien, y va attendre
- Qu'est-ce qui vous empêche de l'appeler ? Vous aviez un besoin, un coup de téléphone et vous éliminez la frustration.
- Vous vous excusez pour le dérangement. Vous l'avez entendu, vous avez eu votre réponse.
- Bien voilà c'est réglé



# SE FIXER DES ATTENTES PERSONNEL

- Nous sommes portés à mettre la barrière haute envers nous-même et pourquoi donc ?
- Plus, les attentes sont hautes, plus vous vivrez du stress et plus vous affectez votre estime de soi
- Quelle est le but: Réussir l'objectif, pas de nous détruire
- En vous offrant des objectifs réalisables, vous vous offrez la plus belle tape sur l'épaule et vous éliminez les attentes.
- Plus, vous les réussirez, plus vous aurez envie d'en relever.



[Luciegregoireconsultante.com](http://Luciegregoireconsultante.com)

Cell 514-409-1515



« QUI SAIT DONNER SANS RIEN ATTENDRE EN  
RETOUR DÉCIDE AVEC SON COEUR,  
PAS AVEC SA PENSÉE. »

Pensez au geste et à tous l'émotion qu'il  
procure à celui qui le reçoit et à vous-  
même.

Attendre en retour d'avoir donné, c'est  
une remise en question sur votre geste.

Vos intentions ? Il n'y a pas d'attente à y  
avoir lorsque que le geste est fait avec  
son coeur.

[Luciegregoireconsultante.com](http://Luciegregoireconsultante.com)

Cell 514-409-1515