

Avant de lui envoyer un message... lis ça

Les  messages à ne
jamais envoyer à un
homme quand tu
penses trop à lui.

Ton mini guide pour ne pas replonger

ALBA

Pourquoi ce guide est important

Si tu lis ce guide, c'est sûrement parce qu'il y a un homme qui occupe beaucoup de place dans ta tête.

Tu penses à lui souvent.

Tu attends ses messages.

Et parfois, tu ressens cette envie presque irrésistible de lui écrire.

Dans ces moments-là, il est très facile d'envoyer un message sous le coup de l'émotion.

Le problème, c'est que certains messages peuvent nourrir l'obsession amoureuse et te faire souffrir encore plus.

Dans ce guide, tu vas découvrir les messages qu'il vaut mieux éviter d'envoyer quand tes émotions prennent le dessus... et surtout comment te protéger dans ces moments-là.

Parce que reprendre de la distance commence souvent par reprendre le contrôle de ce que l'on envoie.

1 Le message relance

"Tu es là ?"

Pourquoi éviter :

Cela montre que tu attends sa réponse et que ton attention est centrée sur lui.

À faire à la place :

Pose ton téléphone et change d'activité pendant 30 minutes.



2 Le message anxieux

"Tu m'ignores ?"

Pourquoi éviter :

Ce message vient de l'insécurité et crée souvent de la distance.

À faire à la place :

Respire et rappelle-toi que ton calme est ta force.

3 Le message trop disponible

"Je suis libre quand tu veux."

Pourquoi éviter :

Tu montres que ton temps dépend du sien.

À faire à la place :

Continue à vivre ta vie et remplis ton agenda.



4 Le message trop long

Un message où tu expliques tout ce que tu ressens.

Pourquoi éviter :

Quand l'émotion parle, on dit souvent plus que ce qu'on voulait.

À faire à la place :

Écris ce message dans tes notes... mais ne l'envoie pas.

Les autres messages à éviter



5 Le message jaloux

"Tu parles à quelqu'un d'autre ?"

6 Le message de justification

"Je suis désolée si j'ai fait quelque chose de mal."

7 Le message d'explication excessive

"Je voulais juste te dire pourquoi j'ai réagi comme ça."

8 Le message envoyé sous émotion

Tout message écrit quand tu es triste, frustrée ou anxieuse.

Ceux que nous envoyons tout le temps en tant que femme



1

"Tu fais quoi ?"

Pourquoi éviter :

Souvent envoyé juste pour vérifier s'il est là.

2

"Pourquoi tu réponds plus ?"

Pourquoi éviter :

Ça montre que tu attends sa réponse.

3

"Je pensais à toi..."

Pourquoi éviter :

Tu lui montres qu'il occupe toute ta tête.

4

"Tu me manques."

Pourquoi éviter :

Message très vulnérable si la relation n'est pas claire.

5

"Tu as vu mon message ?"

Pourquoi éviter :

Double message = pression.

5

6

"J'ai fait quelque chose de mal ?"

Pourquoi éviter :

Tu prends toute la responsabilité.

7

"Dis-moi si tu veux plus me parler."

Pourquoi éviter :

Message souvent envoyé dans la peur.

8

"Je voulais juste m'excuser..."

Pourquoi éviter :

S'excuser trop vite diminue ta valeur.

9

"Tu me manques mais je vais arrêter de t'embêter."

Pourquoi éviter :

C'est un message de détresse.

10

Le pavé émotionnel

Un long message pour expliquer tes émotions.

Pourquoi éviter :

Les émotions fortes écrites = souvent regrettées.

La règle qui va te protéger

La règle des 24 heures

Quand tu as envie d'envoyer un message sous le coup de l'émotion :

👉 attends 24 heures.

La plupart du temps, l'envie disparaît.

Et tu évites d'envoyer un message que tu pourrais regretter.

Quand tu es dans l'obsession amoureuse, chaque message envoyé sous l'émotion peut renforcer ce cycle.

Mais plus tu apprends à reprendre de la distance, plus tu retrouves ton calme et ton pouvoir.

Et c'est exactement ce que tu es en train de faire.

