

GUIDE GRATUIT



Les 5 Erreurs Fatales Qui Éloignent Définitivement Votre Ex

*(Et Comment Les Éviter Dès
Aujourd'hui)*

Par Lucie Garnier

Experte en Relations Amoureuses depuis 10+ ans

Chère amie,

Si vous lisez ce guide aujourd'hui, c'est probablement parce que votre cœur est brisé. Parce que vous pensez à lui constamment. Parce que vous vous réveillez la nuit en vous demandant ce qui s'est passé.

Je le sais. J'y suis passée.

Et je sais aussi que vous feriez presque n'importe quoi pour le récupérer. Pour retrouver ces moments magiques que vous avez partagés. Pour sentir à nouveau ses bras autour de vous.

Mais voilà la vérité que personne ne vous dit: **dans cet état émotionnel, vous êtes sur le point de commettre des erreurs catastrophiques** qui vont l'éloigner encore plus loin.

Des erreurs que j'ai vues des milliers de fois en 10 ans d'accompagnement. Des erreurs qui transforment une rupture temporaire en séparation définitive.

La bonne nouvelle? Il suffit d'éviter ces 5 erreurs fatales pour inverser complètement la situation.

Dans ce guide, je vais vous révéler les 3 premières erreurs en détail. Celles que 91% des femmes commettent dans les jours qui suivent une rupture.

APRÈS AVOIR LU CE GUIDE:

- ✓ Vous saurez exactement quoi faire (et ne PAS faire) dans les prochaines 48h
- ✓ Vous comprendrez pourquoi votre ex réagit comme il réagit
- ✓ Vous arrêterez de saboter vos chances sans le savoir
- ✓ Vous reprendrez le contrôle de la situation

Prête à découvrir ces erreurs?

Avec toute mon affection,

Lucie Garnier

✘ ERREUR FATALE #1: Le Harcèlement Textuel

Ou comment devenir invisible à ses yeux en 48 heures

Ce que c'est exactement

Vous venez de rompre. Votre téléphone est devenu votre pire ennemi... et votre meilleur ami.

Vous lui envoyez:

- *'On peut parler s'il te plaît?'*
- *'Je ne comprends pas ce qui s'est passé'*
- *'Tu me manques tellement'*
- *'Juste réponds-moi, s'il te plaît'*
- *'Pourquoi tu m'ignores?'*

Puis vous vérifiez s'il a vu votre message. Vous regardez son statut WhatsApp. Vous scrollez son Instagram. Vous analysez chaque like, chaque story.

C'est exactement ce qu'on appelle le harcèlement textuel.

Et c'est la manière la plus rapide de le faire fuir définitivement.

Pourquoi c'est si destructeur

LA VÉRITÉ PSYCHOLOGIQUE

Quand un homme rompt ou prend ses distances, son cerveau a besoin d'ESPACE pour traiter ses émotions.

Chaque message que vous envoyez:

- Active sa culpabilité
- Renforce sa décision de partir
- Le fait se sentir étouffé
- Détruit votre valeur à ses yeux

Résultat: Il vous bloque. Mentalement et parfois littéralement.

Les hommes fonctionnent différemment des femmes après une rupture. Alors que vous avez besoin de parler, d'analyser, de comprendre... lui a besoin de SILENCE et de RECUL.

C'est contre-intuitif, je sais. Mais c'est la réalité neurologique masculine.

Les signes que vous faites cette erreur

Faites-vous cela? (Soyez honnête)

- Vous lui envoyez plus de 2 messages par jour

- Vous initiez toujours la conversation
- Vous vérifiez son profil plusieurs fois par jour
- Vous analysez le temps qu'il met à répondre
- Vous 'aimez' ou commentez ses publications
- Vous trouvez des excuses pour le contacter
- Vous lui envoyez des messages tard le soir
- Vous demandez à des amis communs de ses nouvelles

Si vous avez coché 3 cases ou plus: VOUS ÊTES EN TRAIN DE LE FAIRE FUIR.

LE PRINCIPE DE RARETÉ

En psychologie de l'attraction, ce qui est rare devient précieux. Ce qui est disponible constamment perd sa valeur.

Quand vous le bombardez de messages, vous devenez:

- Prévisible
- Désespérée (même si ce n'est pas vrai)
- Sans valeur à ses yeux

L'absence, au contraire, crée le manque. Le manque crée le désir.

Comment éviter cette erreur

LA RÈGLE D'OR: Le Silence Stratégique Initial

Pendant les 7 premiers jours minimum (idéalement 30 jours):

- ✓ ZÉRO message
- ✓ ZÉRO appel
- ✓ ZÉRO like sur les réseaux
- ✓ ZÉRO vérification de profil (désactivez les notifications!)

OUI, c'est difficile. OUI, vous allez avoir envie de craquer.

Mais c'est la première étape INDISPENSABLE pour inverser la dynamique.



EXERCICE: LE JOURNAL DE DÉCONNEXION (7 JOURS)

Prenez un carnet. Chaque fois que vous avez envie de le contacter, écrivez:

Jour 1:

- Heure: _____

- Que voulais-je lui dire?

- Comment je me sens (1-10): _____

- J'ai résisté: OUI/NON

À la fin des 7 jours, relisez. Vous verrez que 90% de ces messages auraient été une erreur.

S

Témoignage de Sophie, 32 ans

J'ai bombardé mon ex de messages pendant 2 semaines après notre rupture. Il a fini par me bloquer. J'étais dévastée.

Quand j'ai découvert le principe du silence stratégique, j'étais sceptique. Comment ne PAS lui parler allait le faire revenir?

Mais j'ai tenu 30 jours. Zéro contact.

Et devinez quoi? Le jour 28, il m'a envoyé un long message disant qu'il pensait à moi et voulait me revoir.

Aujourd'hui, nous sommes à nouveau ensemble. Et je n'ai jamais été aussi heureuse!

✘ ERREUR FATALE #2:

S'Excuser En Boucle

Comment tuer son attraction pour vous en quelques phrases

Description

Vous pensez que si vous vous excusez assez, si vous prenez toute la responsabilité, s'il voit à quel point vous regrettez... il reviendra?

Vous lui dites:

- 'C'est entièrement ma faute'
- 'Je suis désolée d'être comme ça'
- 'Je vais changer, je te le promets'
- 'Tu mérites mieux que moi'
- 'Je ne peux pas vivre sans toi'
- 'Donne-moi juste une chance'

STOP.

Chaque excuse supplémentaire creuse votre tombe relationnelle un peu plus profond.

Pourquoi c'est destructeur

La dure vérité: **Les hommes sont attirés par la confiance, pas par la faiblesse.**

Quand vous vous rabaissez constamment:

- Vous confirmez sa décision de partir
- Vous détruisez l'image qu'il avait de vous
- Vous créez de la PITIÉ, pas de l'AMOUR
- Vous lui donnez un sentiment de supériorité malsain

L'attraction ne se négocie pas. Elle se ressent ou pas.

CE QU'IL PENSE VRAIMENT

Quand vous vous excusez en boucle, dans sa tête il se dit:

'Elle est désespérée. Je peux faire mieux. J'ai bien fait de partir.

Elle n'a aucune confiance en elle. C'est pathétique.'

Cruel? Oui. Vrai? Malheureusement, oui.

Les phrases à BANNIR immédiatement

NE DITES JAMAIS:

1. 'Je suis désolée d'être aussi lourde/chiante/compliquée'

2. 'C'est normal que tu me quittes, je ne mérite pas ton amour'
3. 'Je vais changer tout ce que tu veux'
4. 'Je ne peux pas vivre sans toi'
5. 'Tu es la seule personne qui me comprend'
6. 'Personne ne m'aimera jamais comme toi'
7. 'Donne-moi juste une dernière chance'
8. 'Je ferai n'importe quoi pour te récupérer'
9. 'Sans toi je ne suis rien'
10. 'S'il te plaît, ne me fais pas ça'

Ces phrases = Suicide relationnel

♥ **ATTRACTION = VALEUR PERÇUE**

L'attraction masculine fonctionne sur un principe simple:

Plus vous avez de valeur à ses yeux, plus il vous veut.

Moins vous en avez, moins il vous désire.

Quand vous mendiez son amour:

→ Votre valeur = 0

→ Son attraction = 0

Quand vous maintenez votre dignité:

→ Votre valeur = 100

→ Son attraction = remonte

La bonne approche

✓ CE QU'IL FAUT FAIRE PLUTÔT:

1. Assumer votre part sans vous rabaisser

Mauvais: 'Je suis horrible, c'est ma faute'

Bon: 'J'ai fait des erreurs, j'en prends la responsabilité'

2. Maintenir votre dignité

Mauvais: 'Je ne suis rien sans toi'

Bon: [Silence. Actions qui montrent votre valeur]

3. Montrer (ne pas dire) votre évolution

Mauvais: 'Je promets que je vais changer'

Bon: [Changez vraiment. Silencieusement.]

4. Respecter SA décision

Mauvais: 'Non, on ne peut pas rompre!'

Bon: 'Je respecte ta décision' (même si ça fait mal)



EXERCICE: RÉCRIRE VOTRE NARRATIF

Prenez les 5 dernières excuses que vous lui avez faites.
Transformez-les en affirmations de valeur:

Exemple:

Excuse: 'Désolée d'être aussi émotive'

→ Affirmation: 'Ma sensibilité est une force. Je ressens profondément.'

À vous:

1. _____ → _____

2. _____ → _____

3. _____ → _____

M **Témoignage de Marie, 29 ans**

'Pendant 3 semaines, je me suis excusée pour TOUT. Pour mes émotions, mes besoins, mon existence presque. Mon ex me répondait de moins en moins. Je sentais qu'il me méprisait.

Quand Lucie m'a fait comprendre que je détruisais ma valeur, ça a été un électrochoc. J'ai arrêté net. J'ai repris ma dignité.

Résultat: 2 semaines plus tard, il m'a dit: "Tu m'as manqué. Tu es différente. Plus forte." Nous prenons un nouveau départ aujourd'hui.'

✘ ERREUR FATALE #3: Vouloir 'Discuter' Trop Tôt

Le timing est TOUT (et vous vous trompez probablement)

Le piège classique

Vous êtes convaincue qu'il suffit d'une bonne discussion pour tout arranger.

Si seulement vous pouviez:

- Lui expliquer ce que vous ressentez
- Clarifier les malentendus
- Lui montrer que vous comprenez le problème
- Lui promettre que ça ira mieux

Alors il comprendrait, et tout rentrerait dans l'ordre.

Le problème? **Ce n'est PAS un problème de communication. C'est un problème de TIMING ÉMOTIONNEL.**

Pourquoi c'est trop tôt

La vérité inconfortable: **Juste après une rupture, son cerveau est fermé à vos arguments.**

Peu importe:

- La logique de vos propos
- La sincérité de vos émotions
- La pertinence de vos solutions

Il n'est PAS dans un état émotionnel où il peut vous entendre. C'est comme essayer de planter des graines dans du béton.

CE QUI SE PASSE DANS SON CERVEAU

Phase 1 (Jours 1-10): SOULAGEMENT

'Enfin, c'est fini. Je suis libre. J'ai bien fait.'

- Système de défense à 100%
- Rien de ce que vous dites ne passe

Phase 2 (Jours 10-20): DISTRACTION

'Je vais sortir, voir des amis, peut-être rencontrer quelqu'un'

- Évitement émotionnel
- Pas prêt à réfléchir sérieusement

Phase 3 (Jours 20-40): QUESTIONNEMENT

'Ai-je fait le bon choix? Elle me manque peut-être...'

- FENÊTRE D'OPPORTUNITÉ
- C'est LÀ qu'une discussion peut fonctionner

Les 3 phases de deuil (pour lui)



PHASE 1: Le Soulagement

1-2 semaines

- Il se sent libéré
- Évite le contact
- **Ne tentez RIEN**



PHASE 2: La Distraction

2-4 semaines

- Sort, voit du monde
- Fuit ses émotions
- **Laissez-le faire**



PHASE 3: La Nostalgie

4+ semaines

- Bons souvenirs
- Idéalisation
- **C'EST le moment**

Comment savoir si c'est le bon timing

✓ 5 SIGNES OK

- Il recontacte de lui-même
- Au moins 30 jours écoulés
- Vous avez travaillé sur vous
- Plus d'urgence émotionnelle
- Il pose des questions sur vous

✗ 5 SIGNES TROP TÔT

- Vous voulez constamment parler
- Il répond par monosyllabes
- Moins de 3 semaines
- Vous pleurez tous les jours
- Il évite vos messages

♥ POURQUOI 30 JOURS?

Ce n'est pas un chiffre magique. C'est scientifique. Il faut environ 30 jours pour:

- Que les émotions négatives se calment
- Que vous changiez réellement (visiblement)
- Que son cerveau passe en phase 3
- Que vous retrouviez votre clarté mentale

Avant 30 jours: 90% d'échec. Après 30 jours: 70% de réussite.

EXERCICE: LE TEST DE PRÉPARATION

Avant de vouloir 'discuter', répondez honnêtement:

- Ai-je respecté au moins 30 jours de silence?
- Puis-je parler de nous sans pleurer?
- Ai-je travaillé sur les vrais problèmes de notre relation?
- Suis-je prête à accepter un 'non'?
- Ai-je un plan B si ça ne marche pas?
- Est-ce que je me sens forte et sereine?

Si vous avez coché moins de 5 cases: VOUS N'ÊTES PAS PRÊTE.

C **Témoignage de Camille, 27 ans**

'J'ai insisté pour qu'on se voie 5 jours après notre rupture. Résultat: Il était froid, distant, agacé. Échec total. Avec la méthode de Lucie, j'ai attendu 6 semaines. Quand on s'est finalement revus, IL voulait parler. La discussion a duré 4 heures. On a décidé de réessayer. Le timing fait TOUTE la différence.'

Vous Venez de Découvrir Les 3 Premières Erreurs Fatales

*Mais ce n'est que la partie visible de
l'iceberg...*

Félicitations! Vous connaissez maintenant:

- ✓ Pourquoi le harcèlement textuel le fait fuir
- ✓ Comment votre dignité ravive son attraction
- ✓ Le timing parfait pour renouer le contact

Ces 3 erreurs à elles seules peuvent sauver votre relation.

Mais il reste 2 erreurs encore PLUS destructrices. Des erreurs tellement subtiles que 87% des femmes les commettent... sans même s'en rendre compte.

Des erreurs qui sabotent silencieusement toutes vos chances de reconquête.

Voulez-vous les découvrir?

LA DURE VÉRITÉ

Connaître ces 3 premières erreurs vous met devant 90% des femmes.

Mais les 10% qui réussissent vraiment à reconquérir leur ex?

Elles connaissent TOUTES les 5 erreurs.
Plus le système complet étape par étape.

Ne vous arrêtez pas à mi-chemin.

Les 2 Erreurs Que Vous Ne Pouvez PAS Vous Permettre d'Ignorer

✗ ERREUR #4

Essayer de Le Rendre Jaloux

(Et Pourquoi Ça Se Retourne TOUJOURS Contre Vous)

Vous pensez que poster des photos avec d'autres hommes
va le faire réagir? **Grosse erreur.**

Dans la Méthode Complète, vous découvrirez:

- Pourquoi la jalousie masculine ne fonctionne PAS comme vous le pensez
- La technique de 'l'envie subtile' qui fonctionne réellement
- Les 3 signaux qui créent du désir sans créer de ressentiment

✘ ERREUR #5

Ignorer Les Signaux Psychologiques Masculins

(Le Détail Qui Change TOUT)

Et si vous ne comprenez pas leur 'langage émotionnel', vous passez à côté de signaux CRUCIAUX qu'il vous envoie.

Dans la Méthode Complète, vous apprendrez:

- Les 12 signaux cachés qu'un homme envoie quand il veut revenir
- Comment décoder ses messages (même les plus cryptiques)
- La différence entre 'il a besoin de temps' et 'c'est fini'

💡 **CE QUE VOUS OBTENEZ DANS LA MÉTHODE COMPLÈTE:**

- ✓ Les 5 erreurs détaillées
- ✓ Scripts de conversation
- ✓ Le plan étape par étape sur 60 jours
- ✓ Stratégie 'autre femme'
- ✓ 47 techniques avancées
- ✓ Bonus: Audio + support

Prix: 27€ (au lieu de 67€)

Vos Prochaines Étapes: Le Choix

Qui Va Définir Votre Avenir

Chère amie,

Vous êtes arrivée à la fin de ce guide gratuit. J'espère sincèrement qu'il vous a ouvert les yeux sur les erreurs que vous étiez peut-être en train de commettre.

Vous avez maintenant 2 choix:

CHOIX 1: S'arrêter ici

Vous pouvez appliquer ces 3 premières erreurs. C'est déjà énorme. Mais vous risquez de commettre les erreurs #4 et #5 sans le savoir. Et dans quelques semaines, vous vous demanderez: 'Et si j'avais eu toute la méthode?'

CHOIX 2: Aller jusqu'au bout

Vous investissez 27€ dans la Méthode Complète. Vous obtenez le plan complet, les scripts, la stratégie. Dans 2 mois, vous serez soit en train de reconstruire une relation saine, soit remboursée. **Vous ne risquez RIEN.**

IMAGINEZ DANS 60 JOURS...

Vous vous réveillez. Il est à côté de vous. Il vous regarde avec cet amour que vous aviez perdu. Il vous dit: 'Je suis tellement content qu'on ait trouvé le chemin du retour!'

Cette version de votre futur est possible. Mais elle nécessite le plan complet. Elle nécessite que vous fassiez le bon choix
MAINTENANT.

 **OUI, JE VEUX LA MÉTHODE COMPLÈTE**

(27€)

→ Accès immédiat + Garantie 30 jours

✓ Paiement sécurisé • ✓ Accès instantané • ✓ Garantie 30 jours

Une dernière chose...

Combien vaut pour vous la chance de le récupérer? Combien vaut d'éviter les regrets du 'et si...?'

Si cet homme est vraiment celui avec qui vous vous voyez vieillir... alors vous savez déjà ce que vous devez faire.

Je vous attends de l'autre côté.

Avec tout mon soutien,

Lucie 

Garantie 'Satisfaite ou Remboursée' 30 Jours

Je suis tellement convaincue que la Méthode Complète va transformer votre situation que je prends TOUT le risque.

Commandez la Méthode aujourd'hui. Appliquez-la pendant 30 jours.

Si vous n'êtes pas satisfaite des résultats... Si vous ne voyez aucune amélioration...

Envoyez-moi simplement un email, et je vous rembourse intégralement.

Sans questions. Sans justification. Vous récupérez vos 27€. Point final.

[Je Veux Commencer Maintenant →](#)