

# POUR TIRER LE MEILLEUR PARTI DE CET EBOOK, UN ACCOMPAGNEMENT AVEC MOI EST RECOMMANDÉ

Un accompagnement pas à pas vers votre libération intérieure

## Mes coordonnées

Viviane GIROUD  
Tél. 076 208 99 81

## En 21 jours ...

Comprendre ce qui nourrit votre addiction.

Retrouver la sensation de choix.

Sentir une vraie légèreté intérieure.

## Témoignages

« J'étais coincée depuis des années.

Rapidement, j'ai senti que je pouvais enfin dire non sans lutter contre moi-même. »

Christine, 59 ans

« J'avais recommencé à fumer et j'ai pu m'arrêter sans sentir le manque. »

David, 45 ans

## Pensée inspirante

« La liberté intérieure n'est pas une lutte, c'est une libération. »



## Introduction

Si vous lisez ces lignes, c'est que quelque chose en vous est prêt à changer. Peut-être une lassitude, un déclic, un élan intérieur. Ce programme n'est pas là pour vous faire culpabiliser. Il est là pour vous accompagner - avec douceur, lucidité, et efficacité.

Pendant 21 jours, vous allez entamer un chemin unique : un chemin pour comprendre ce qui vous enchaîne. Un chemin pour vous reconnecter à vous-même. Un chemin pour vous libérer en profondeur de ce qui nourrit l'addiction - bien au-delà de la volonté.

Je vous guide jour après jour, avec une méthode douce et puissante qui agit à la racine : dans les émotions enfouies, les croyances inconscientes, les automatismes de survie. Ces émotions ou croyances agissent souvent de façon invisible, mais elles

## Carnet de bord

Votre carnet de bord est votre allié : un espace personnel pour noter vos prises de conscience, vos ressentis et vos petits pas chaque jour.

Ecrire c'est déjà transformer.

## Jours 9

Un tournant important : la séance de libération.

C'est le moment où l'on dépasse la compréhension intellectuelle pour libérer dans le corps énergétique ce qui vous retenait.

Un pas décisif vers la légèreté intérieure.

C'est aussi lors de cette séance que la dépendance s'arrête, car le poids qui vous poussait à consommer ou compenser est enfin libéré.

## Témoignage

*« Après la séance du jour 9, j'ai senti une légèreté incroyable, comme si un poids s'était envolé. »*

## Citation inspirante

*« La liberté ne se gagne pas dans la lutte, mais dans la libération ».*

influences puissamment vos comportements... jusqu'à ce qu'elles soient mises en lumière et libérées.

Avant de commencer, munissez-vous d'un carnet de bord. Il sera votre espace réflexion, d'observation et d'ancrage tout au long de ce programme. Chaque jour, vous serez invité(e) à y noter vos prises de conscience, vos réponses, vos ressentis. C'est un outil précieux pour avancer avec clarté et profondeur.

### 1. Engagez-vous dans le processus

Prenez le temps chaque jour de lire, de ressentir, d'écrire dans votre carnet de bord. Il ne s'agit pas de tout réussir parfaitement. Il s'agit d'entrer dans un espace de transformation, jour après jour. Ce programme est conçu pour que chaque pas vous rapproche de votre liberté intérieure.

### 2. Une étape essentielle : votre séance de libération (au jour 9)

Au cœur de ce processus, il y a un moment clé : la séance individuelle. Car à un moment donné, il ne suffit plus de comprendre. Il faut libérer ce que vous avez découvert, senti et mis en lumière au fil des jours.

Cette séance marque un tournant profond. C'est à ce moment-là que la bascule se fait. L'envie s'apaise, parfois même disparaît. Ce que vous ressentiez comme une lutte devient un espace de calme, d'évidence, de liberté retrouvée.

Pourquoi ? Parce qu'on va libérer, dans le corps énergétique, les émotions figées et les croyances inconscientes qui alimentent l'addiction sans que vous en ayez toujours conscience.

## Encouragement

Vous avancez pas à pas... chaque jour compte dans ce processus de 21 jours.

## Jour 21 : séance de clôture

Cette séance est essentielle : elle vient ancrer et renforcer tout le travail accompli pendant vos 21 jours.

Elle installe une stabilité durable, consolide vos transformations et vous aide à libérer les appréhensions face à l'avenir.

Un moment-clé pour intégrer pleinement vos progrès et avancer avec confiance.

## Témoignage

*« Je n'ai plus cette peur constante de rechuter. Pour la première fois, je crois vraiment en ma liberté intérieure. »*

*« C'est incroyable... je ne pensais pas que 21 jours pouvaient transformer ma vie à ce point. »*

*« Cette séance de clôture a été le déclic final. J'ai senti que tout ce que j'avais travaillé s'était vraiment intégré en moi. »*

En quoi consiste une séance ? Nous allons partir de ce vous vivez, ressentez, croyez... Puis, je procède à une libération énergétique profonde - douce, ciblée et naturelle. Cette libération agit là où les charges émotionnelles se sont figées... et où elles influencent encore vos comportements malgré vous.

Une fois cette charge libérée, il n'y a plus besoin de lutter: l'envie diminue, l'emprise s'affaiblit... Et la sensation de liberté intérieure revient naturellement. C'est ici que commence véritablement votre vie sans addiction.

Pour planifier votre séance de libération (à partir du jour 9), vous pouvez me contacter :

tél. +41 76 208 99 81, tarif : CHF 180.- (1h30).

3. Une séance de clôture (à la fin des 21 jours)

Cette séance d'intégration vient ancrer durablement les transformations vécues, et libérer ce qui a pu émerger pendant les 12 derniers jours. Elle permet d'installer la confiance, la stabilité et la continuité dans votre démarche. Tarif : CHF 130.- (45 min.)

4. Besoin de poser une question ? Je suis disponible pour répondre à vos questions sur le processus ou les séances.

Pendant ces 21 jours, vous n'êtes pas seul(e). Je vous accompagne pas à pas, pour transformer votre envie de changer... en un vrai mouvement intérieur de libération et de renaissance.

# JOUR

# 1



## Objectif du jour

Prendre conscience que votre addiction n'est pas un ennemi, mais une tentative maladroite du corps ou du cœur pour répondre à une douleur non résolue. Elle signale un besoin profond encore insatisfait.

## Clarification

L'addiction n'est pas un ennemi, mais un signal. Derrière elle, il y a toujours un besoin profond qui cherche à être entendu.

## Première semaine :

### Accueillir les origines de l'addiction

#### Identifier la vraie nature de votre addiction

Identifier la fonction cachée de votre addiction, pour commencer à comprendre son rôle dans votre histoire.

- Quelle est votre dépendance aujourd'hui ?
- Quand a-t-elle commencé ? Qu'est-ce qui l'a déclenchée ?
- Est-ce qu'elle a remplacé quelque chose ou quelqu'un ?
- Qu'est-ce que vous cherchez à éviter, fuir, vous reconforter ou apaiser à ce moment-là ?
- Qu'est-ce que cette addiction vous a apporté au début ? Un soulagement ? Un refuge ? Une forme de contrôle ?

Notez tout dans votre carnet de bord. Sans jugement.

# JOUR 2



## Objectif du jour

Ces déclencheurs sont comme des boutons inconscients.

En les identifiant, vous reprenez peu à peu le pouvoir.

Plus vous les repérez, plus vous pouvez les désamorcer.

## Une astuce pratique

Chaque fois que vous sentez l'envie monter, prenez un instant pour noter :

« *Qu'est-ce qui vient de se passer juste avant ?* »

Cela vous aidera à voir vos déclencheurs plus clairement.

## Identifier la vraie nature de votre addiction

Chaque addiction a ses déclencheurs. Il y a des moments, des émotions, des contextes... où l'envie devient plus forte. Aujourd'hui, votre mission est d'apprendre à les repérer.

- A quel moment de la journée l'envie est-elle la plus forte ? (matin, soir, après un repas, en rentrant du travail, avant de dormir, ...)
- Est-ce plutôt quand vous êtes seul(e), en compagnie de certaines personnes, stressé(e), triste, frustré(e), ou épuisé(e) ?
- Dans quels lieux, avec quelles personnes, après quels événements l'envie surgit-elle ?
- Que ressentez-vous juste avant de « *craquer* » ?
- Qu'est-ce que vous aimez dans votre addiction, qu'est-ce qu'elle vous procure vraiment ?

Notez tous ces déclencheurs dans votre carnet de bord.

# JOUR

# 3



## Objectif du jour

Et souvenez-vous : tout ce que vous mettez en lumière aujourd'hui n'est pas une fatalité.

Au jour 9, lors de votre séance de libération, ces blocages pourront être relâchés pour de bon.

## Clarification

Chaque tentative passée, même si elle n'a pas « réussi », n'était pas inutile.

Elles sont comme des marches d'escalier : elles vous ont déjà rapproché de votre objectif.

Si vous pouviez reparler à la version de vous qui avait essayé d'arrêter, que lui diriez-vous aujourd'hui ?

## Avez-vous déjà essayé d'arrêter ?

Chaque tentative d'arrêt, même si elle s'est soldée par une reprise, contient une information précieuse.

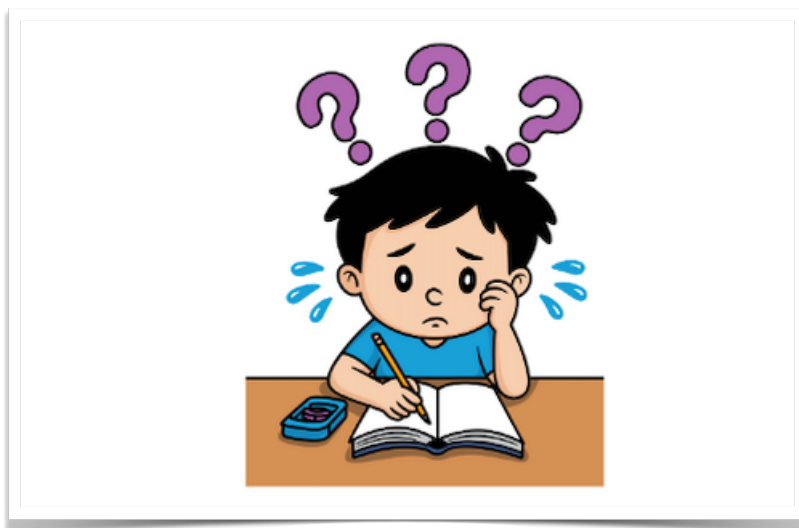
Aujourd'hui, prenez un temps pour regarder en arrière avec bienveillance :

- Avez-vous déjà ressenti l'envie d'arrêter ? Si oui, qu'est-ce qui vous en a empêché ?
- Avez-vous déjà essayé d'arrêter ?
- Combien de temps cela a-t-il duré ?
- Qu'est-ce qui a fait que cela n'a pas fonctionné ? Une émotion ? Une situation particulière ? Un manque ?
- Avec du recul, qu'est-ce qui vous a manqué pour tenir bon dans la durée ?

Notez tout dans votre carnet de bord. Sans jugement. Ce n'est pas un échec : c'est une étape sur votre chemin.

# JOUR

# 4



## Objectif du jour : Transformer l'échec en apprentissage.

Aujourd'hui, c'est avec cette nouvelle conscience que vous allez pouvoir amorcer un vrai changement.

Notez vos prises de conscience dans votre carnet de bord.

## Clarification

Un échec n'est pas une fin, mais une étape.

Chaque tentative ratée contient une information précieuse qui vous rapproche d'une meilleure compréhension de vous-même.

## Qu'avez-vous appris de vos échecs passés ?

Même ce qui n'a pas marché vous a apporté une clé précieuse. A condition de l'observer sans jugement, chaque tentative contient une information utile pour avancer.

Peut-être avez-vous identifié certaines illusions qui vous ont freiné(e) : croire que la volonté seule suffisait, ou que vous deviez lutter contre vous-même.

Peut-être avez-vous vu que certaines stratégies ne fonctionnaient pas : contrôle mental, culpabilité, isolement, fuite... Elles ont peut-être même renforcé le problème.

Ces expériences vous parlent. Elles vous montrent vos zones de fragilité, mais aussi vos forces insoupçonnées : votre persévérance, votre désir profond de liberté, votre capacité à recommencer malgré tout.

Aujourd'hui, relisez votre parcours avec un regard neuf. Vos « échecs » n'étaient pas des impasses, mais des étapes qui ont préparé le terrain à votre véritable libération.

# JOUR

# 5



## Objectif du jour

Donner un nom à ce qui vous traverse, pour ne plus en être prisonnier.

L'émotion identifiée devient une porte d'accès à la libération.

## Astuce du jour

Quand vous sentez l'envie venir, arrêtez-vous et dites intérieurement :

« *Qu'est-ce que je ressens vraiment là, maintenant ?* »

Même si la réponse est floue, notez-la dans votre carnet de bord.

## Identifier les émotions et états d'esprit qui nourrissent l'addiction ?

Chaque envie cache une émotion.

Plus vous saurez l'écouter, plus vous reprendrez le pouvoir.

Aujourd'hui, prenez un moment d'introspection :

- Quelles émotions précèdent généralement votre consommation ? (colère, peur, anxiété, tristesse, honte, culpabilité, dégoût...)
- Que ressentez-vous juste avant de « craquer » ? (vide, fatigue, impuissance, injustice, solitude, ennui, désespoir, manque de sens...)
- Est-ce que ce sont toujours les mêmes émotions, les mêmes états d'esprit ?
- Y a-t-il une émotion ou un ressenti que vous avez toujours évité de regarder en face ?

Essayez de les nommer, même de façon approximative.

Vous pouvez écrire : « *je crois que c'est de la honte... ou peut-être un mélange de peur et de vide* ».

# JOUR

# 6



## Objectif du jour

Mettre en lumière ces pensées inconscientes pour commencer à s'en détacher.

Car tant qu'elles ne sont pas vues, elles agissent à votre insu.

Une fois identifiées, elles perdent déjà une partie de leur pouvoir.

## Question bonus

Si cette pensée appartenait à quelqu'un d'autre (un parent, une société, une peur ancienne), qui pourrait l'avoir mise en vous ?

## Que vous vient-il à l'esprit quand vous pensez à arrêter votre dépendance ?

Derrière chaque dépendance, il y a des pensées qui tournent en boucle... et qui sapent la confiance.

Aujourd'hui, écoutez ce que vous vous dites intérieurement lorsque vous pensez à arrêter :

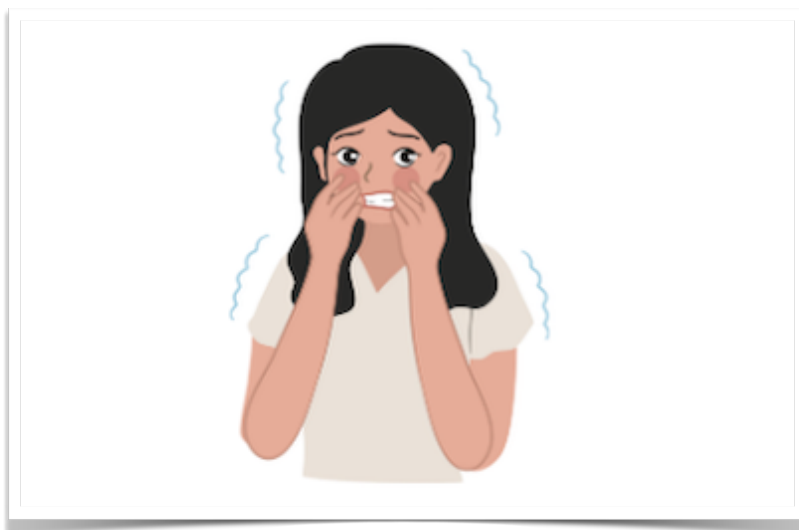
Quelles phrases vous viennent spontanément à l'esprit ?

Par exemple :

- « *Je n'y arriverai jamais.* »
- « *Je suis trop faible.* »
- « *Je suis nul(le).* »
- « *J'ai déjà trop échoué.* »
- « *De toute façon, je finirai par rechuter.* »

Notez-les toutes, même si elles vous semblent absurdes ou dures. Ce sont souvent des croyances profondément ancrées... qui peuvent être libérées lors de la séance de libération au Jour 9.

# JOUR



## Objectif du jour

Vous reconnecter à votre ressenti.

Donner la parole à votre monde intérieur.

C'est en accueillant ce qui est là - sans fuir, sans juger - que vous commencez à vraiment vous libérer.

## Astuce du jour

Fermez les yeux 1 minute et respirez profondément.

Notez simplement :

« *Dans mon corps, je sens ...* »

« *Mon émotion ressemble à...* »

Si votre émotion avait une couleur, une forme ou une image, à quoi ressemblerait-elle ?

## Permettez-vous de ressentir

Ce que vous ne ressentez pas... vous le rejouez.

Tant que l'on évite ce que l'on ressent, cela continue de gouverner nos actes en sous-marin.

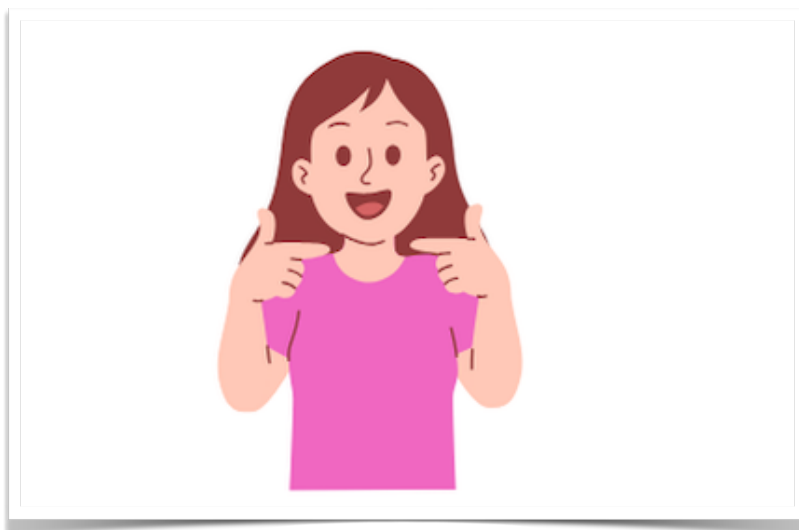
Aujourd'hui, au lieu de fuir ce qui vous traverse, prenez le temps de vous poser... et de ressentir.

- Que ressentez-vous quand vous pensez à votre addiction ?
- Fermez les yeux. Que se passe-t-il dans votre corps ?
- Quelles images ou souvenirs surgissent ?
- Est-ce que quelque chose se crispe, se ferme, résiste... ou au contraire s'ouvre ?
- Où ressentez-vous cela physiquement ?

Prenez votre carnet de bord. Notez sans chercher à comprendre ou à analyser ce qui est là. Ce que vous ressentez... Ce que votre corps tente de vous dire, avec ses mots à lui.

# JOUR

# 8



## Objectif du jour

Identifier les pensées limitantes pour ne plus qu'elles décident à votre place.

Reprendre la main sur votre dialogue intérieur, c'est reprendre la main sur vos choix.

## Clarification

Ces pensées récurrentes ne sont pas vous.

Elles sont des automatismes mentaux, souvent hérités du passé, qui tournent en boucle comme un disque rayé.

En les observant, vous commencez déjà à les désamorcer.

## Deuxième semaine : Libérer ce qui vous pousse à consommer

### Déjouez le mental

Votre mental adore raconter des histoires...

Et souvent, elles vous éloignent de votre liberté.

Ce sont des pensées automatiques, des jugements, des scénarios de peur.

Aujourd'hui, prenez conscience de ces schémas mentaux qui vous limitent.

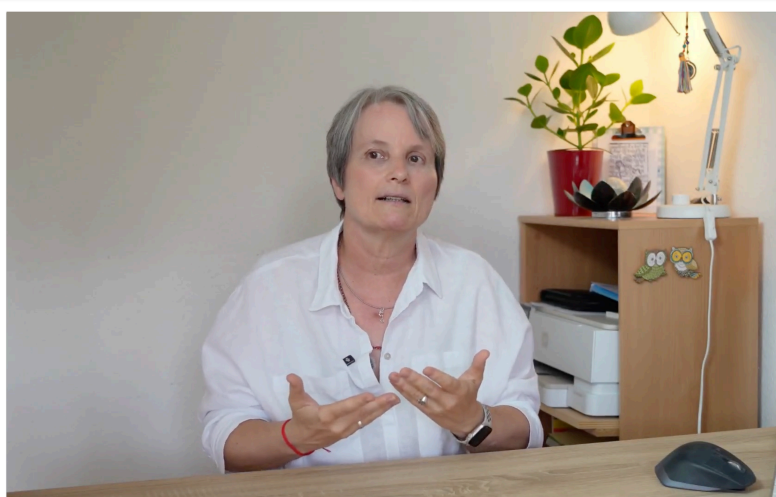
Notez les pensées qui tournent en boucle dans votre tête quand vous pensez à votre addiction. Par exemple :

- « *Juste une fois, ce n'est pas grave.* »
- « *Je le mérite bien.* »
- « *C'est trop dur.* »
- « *Je tiendrai mieux demain.* »
- « *Je vais compenser autrement.* »
- « *Je n'ai pas la volonté.* »
- « *Ça ne sert à rien.* »

Notez tout dans votre carnet de bord.

# JOUR

# 9



## Témoignage

Beaucoup de personnes disent :

*« Je ne pensais pas que ce serait aussi puissant. Je me sens différent(e). J'ai l'impression de respirer à nouveau. »*

Cette libération marque un tournant. Un avant et un après.

## Clarification

Cette transformation ne vient pas de la volonté. Elle vient du fait que ce qui nourrissait l'addiction - émotions figées, croyances inconscientes, tensions non digérées - a été touché et libéré.

## Votre séance de libération

Vous venez de vivre une séance profondément libératrice.

Ce n'est pas un simple moment de parole ou de compréhension mentale.

C'est un véritable basculement intérieur.

Grâce à cette séance :

- L'envie s'est apaisée, parfois même disparue.
- Vous ressentez un calme intérieur nouveau.
- Votre corps est plus léger, votre mental plus clair.
- Une ouverture s'est faite là où il y avait lutte, tension ou répétition.

Désormais, vous n'avancez plus à contre-courant. Vous avez commencé à reprendre votre place. A retrouver votre pouvoir. Et surtout, à sentir que vivre sans addiction... c'est possible.

C'est à partir d'ici que le programme prend tout son sens.

Car maintenant, vous n'avez plus à lutter pour avancer.

Vous marchez dans une nouvelle direction, avec moins de poids sur les épaules.

# JOUR 10



## Objectif du jour

Transformer votre environnement en allié.

Ce que vous avez commencé à libérer à l'intérieur de vous a besoin d'un espace extérieur qui le soutienne et le renforce.

Votre environnement - vos objets, vos habitudes, vos relations, vos lieux - peut être un appui puissant ou, au contraire, un frein silencieux qui réactive vos anciens automatismes.

En transformant votre environnement, vous envoyez aussi un signal fort à votre cerveau : « Je change, et tout autour de moi change avec moi ».

## Faites de votre environnement un allié

A présent, vous vous sentez plus clair(e), plus centré(e), plus calme. Profitez de cette opportunité pour réaménager votre environnement.

Mais même si tout semble plus fluide, cette période reste encore sensible. Votre énergie commence à se réorganiser... mais vos anciens repères sont toujours présents autour de vous. Et c'est souvent là que les automatismes peuvent se réactiver, sans même que vous en ayez conscience.

Aujourd'hui, il est essentiel de sécuriser cette nouvelle stabilité intérieure en agissant aussi sur l'extérieur.

Nettoyez votre environnement physique, numérique et relationnel :

- Quels objets, aliments, boissons ou substances traînent encore dans vos placards, tiroirs, sac ou voiture ?
- Quelles applications, jeux, profils, sites ou réseaux vous happent automatiquement ?

## Clarification

Transformer son environnement n'est pas seulement une question d'ordre ou de rangement. C'est un geste symbolique et puissant : chaque action extérieure reflète et amplifie votre transformation intérieure.

Quand vous dites non à un objet, une habitude ou une relation qui ne vous soutient plus, vous dites en réalité oui à votre liberté.

## Phrase inspirante

Lorsque vous transformez votre environnement, vous transformez aussi vos habitudes.

## Astuce du jour

Aménagez un petit coin ressource chez vous : une plante, une image inspirante, un livre inspirant...

Un espace simple où vous pourrez vous recentrer.

Chaque fois que vous regarderez, il vous rappellera votre engagement et soutiendra votre nouvelle stabilité intérieure.

- Quelles relations, lieux ou personnes ravivent vos anciens schémas ou vous maintiennent dans la tentation ?
- Y a-t-il des routines ou des « petits réflexes » à supprimer ?

Faites un vrai ménage libérateur autour de vous ? Triez. Supprimer. Rangez. Désinstallez,. Bloquez.

Dites NON là où vous aviez l'habitude de dire OUI par automatisme.

Puis remplacez :

- Quelles nouvelles habitudes pouvez-vous mettre en place dès aujourd'hui ? Un geste simple : marcher après le repas, boire un grand verre d'eau, écrire une pensée de gratitude dans votre carnet de bord.
- ✦ Chaque petit pas compte
- ✦ Chaque choix conscient reprogramme votre cerveau.
- ✦ Chaque action renforce votre nouveau chemin.

# JOUR

# 11



## Objectif du jour

Créer une ancre intérieure puissante.

Votre phrase devient un nouveau réflexe de sécurité.

Elle envoie un signal fort à votre système nerveux.

Vous êtes en train de reprogrammer votre cerveau pour la liberté.

## Clarification

Une phrase de libération n'est pas une simple affirmation positive.

Elle agit comme un signal intérieur puissant, qui calme votre système nerveux et reprogramme vos réflexes.

Plus vous la répétez avec présence, plus elle devient un nouveau repère de sécurité.

## Ancrer votre transformation avec « une phrase de libération »

Votre corps énergétique a commencé à se réorganiser. Afin de consolider cet état intérieur, il est essentiel de créer une phrase de libération.

Une phrase simple, claire, alignée avec ce que vous ressentez - et ce vers quoi vous aspirez.

Quelles sont les paroles qui pourraient vous soutenir et vous fortifier à tout moment ?

Exemples :

« Je me choisis. Je suis libre. »

« Je mérite la paix. »

« Je ressens une liberté intérieure profonde. »

« Je vis dans l'indépendance et la sérénité. »

Créez votre propre phrase de libération et notez-la dans votre carnet de bord.

Prenez un moment pour la ressentir pleinement.

Commencez par la dire à voix haute, lentement, en pleine conscience.

Puis, laissez-la devenir un mantra, à répéter plusieurs fois par jour - et surtout si l'envie devait refaire surface.

# JOUR 12



## Objectif du jour

Créer une base intérieure de sécurité et de calme.

Plus vous êtes connecté(e) à vous-même, plus vous ressentez de stabilité et de clarté... et moins l'addiction aura de prise sur vous.

Cet espace de sécurité, vous pouvez le cultiver jour après jour.

Chaque respiration consciente, chaque instant de silence, chaque rituel de recentrage devient une pierre posée dans cette nouvelle base intérieure.

C'est en nourrissant régulièrement cet espace avec bienveillance et constance - que votre transformation s'ancre profondément et se renforce avec le temps.

## Introduire de nouvelles ressources intérieures

Vous avez déjà commencé à nettoyer votre environnement extérieur.

Aujourd'hui, il est temps de nourrir votre espace intérieur.

Le chemin de la libération n'est pas seulement un combat contre une envie : c'est aussi un mouvement vers vous, vers ce qui vous apaise, vous soutient et vous ressource.

Créer de nouvelles ressources intérieures, c'est construire des piliers solides qui vous permettront de tenir, même dans les moments plus fragiles.

Chaque pratique de calme, de gratitude ou de présence devient comme une graine semée, qui grandira jour après jour.

Prenez un moment pour vous poser. Respirez profondément plusieurs fois. Puis demandez-vous :

- Quelles pratiques me permettent de retrouver un apaisement immédiat ?
- Qu'est-ce qui me recentre, me ramène à l'essentiel ?

## Clarification

Introduire de nouvelles ressources intérieures, ce n'est pas combler un vide, mais créer un socle solide qui soutient votre transformation.

Ces pratiques ne sont pas accessoires : elles deviennent vos nouveaux repères, vos ancrages de sécurité, là où autrefois l'addiction prenait toute la place.

Chaque instant de calme cultivé est une victoire silencieuse qui consolide votre liberté intérieure.

## Phrase inspirante

*« Les petites pratiques d'aujourd'hui deviennent les grandes forces de demain ».*

## Astuce du jour

Prenez 3 respirations profondes en posant une main sur votre cœur.

A chaque expiration, imaginez que vous relâchez un poids.

Avez-vous déjà essayé :

- la marche consciente,
- la méditation,
- l'écriture d'un mot ou d'une phrase libératrice chaque matin,
- un temps de gratitude le soir avant de dormir,
- le dessin intuitif ou les mandalas,
- l'écoute de musique douce,
- ou simplement le silence ?

Ces gestes peuvent sembler petits, mais ils ouvrent un nouvel espace intérieur, plus vaste que l'envie.

Que pourriez-vous installer chaque jour comme rituel ou instant de calme ?

Un souffle. Un geste simple. Une présence à vous-même.

Notez vos idées, vos ressentis et vos intuitions dans votre carnet de bord.

Et commencez dès aujourd'hui à tester l'une de ces ressources, même quelques minutes.

Petit à petit, elles deviendront vos nouvelles bases intérieures, stables et durables.

# JOUR 13



## Objectif du jour

Remettre votre corps au coeur de votre processus de libération.

Lui redonner la parole.

Et créer un lien bienveillant entre vos sensations, vos émotions... et votre présence à vous-même.

## Clarification

Votre corps n'est pas seulement un véhicule : il est la mémoire vivante de tout ce que vous avez traversé.

En prenant soin aujourd'hui, c'est reconnaître sa fidélité, libérer ce qu'il a accumulé et lui offrir enfin la place qu'il mérite dans votre chemin de libération.

## Prenez soin de votre corps

Le corps a tout enregistré. Il a encaissé, supporté, compensé...

Et souvent, il est le grand oublié du chemin de libération.

Pendant que vous étiez absorbé(e) par l'addiction, votre corps a tenu bon.

Mais il a aussi accumulé des tensions, des manques, des déséquilibres.

Aujourd'hui, prenez un moment pour lui.

Que pouvez-vous lui offrir aujourd'hui :

- Marchez en pleine conscience.
- Respirez profondément.
- Mettez de la musique et bougez librement.
- Eloignez-vous des écrans, des jeux, des postures figées.
- Remettez votre corps en mouvement.

Notez ce que vous ressentez après avoir bougé, respiré, marché.

Est-ce de l'apaisement ? De la légèreté ? Une forme d'énergie nouvelle ?

# JOUR 124



## Objectif du jour

Faire le point. Reconnaître ce qui a bougé. Car c'est en mettant en lumière vos avancées que vous leur donnez de la force. Et plus vous les voyez, plus elles grandissent.

## Clarification

La transformation ne se mesure pas seulement à l'absence d'envie, mais aussi à de petits signes intérieurs : plus de calme, plus de présence, plus d'écoute de vous-même.

Reconnaître ces évolutions, même discrètes, c'est leur donner de la force et permettre à votre changement de s'enraciner.

## Révéler les signes de transformation

Parfois, on ne se rend pas tout de suite compte de tout ce qui a changé... Et pourtant, quelque chose en vous a déjà basculé.

Ce ne sont pas seulement les envies qui se sont atténuées. C'est votre manière de vous relier à vous-même qui a évolué.

Vous êtes plus présent(e), plus conscient(e), plus en lien avec votre ressenti. Vous avez commencé à écouter ce qui se vit en vous, au lieu de fuir ou compenser.

Aujourd'hui, prenez un instant pour observer ces signes subtiles de transformation :

- Votre rapport à vous-même a-t-il changé ?
- Y a-t-il plus d'apaisement, de clarté intérieure ?
- Qu'est-ce que vous ressentez aujourd'hui dans votre corps, dans votre esprit ?

Prenez votre carnet de bord et notez les signes, petits ou grands, visibles ou intérieurs, qui montrent que vous êtes en train de changer.

# JOUR 15



## Objectif du jour

Lâcher les derniers poids invisibles. Relâcher ce qui restait figé. Et réouvrir la voie vers une paix durable avec vous-même.

## Clarification

La transformation ne se manifeste pas toujours par de grands bouleversements visibles.

Elle commence souvent par des signes discrets : un apaisement intérieur, une envie moins pressante, un regard plus doux sur vous-même.

En les reconnaissant, vous ancrez vos progrès et vous donnez de la force à votre évolution.

## Troisième semaine :

**Se projeter librement, consolider les acquis, ancrer le changement**

**Se pardonner et se réconcilier avec soi**

La libération est en marche... mais il reste parfois un poids subtil à relâcher : le jugement envers soi-même.

Même si l'addiction est derrière vous, vous pouvez encore porter de la culpabilité, de la honte ou du regret - pour ce que vous avez vécu, ou fait vivre à d'autres.

Aujourd'hui, faites un pas vers le pardon. Non pas pour oublier ou excuser, mais pour vous libérer de ce qui vous retient encore.

Fermez les yeux : y a-t-il un aspect de votre parcours que vous ne pardonnez pas encore ?

Un geste, une attitude, une période, un mot ? Une part de vous que vous jugez encore ?

Dans votre carnet de bord, ouvrez un espace de vérité douce avec vous-même.

# JOUR 16



## Objectif du jour

Créer autour de vous un filet de sécurité émotionnelle. Parce que chaque mot de soutien, chaque regard bienveillant peut faire toute la différence.

## Clarification

Nous ne guérissons jamais seuls.

L'entourage que vous choisissez agit comme un miroir bienveillant qui vous renvoie votre force quand vous doutez.

Un seul mot de soutien, un regard compréhensif, peut parfois suffire à raviver votre confiance et à consolider vos pas vers la liberté.

## Choisir un entourage qui vous soutient

Choisir les bonnes personnes, c'est parfois se tourner vers de nouveaux amis, de nouvelles relations, plus en accord avec votre nouveau monde intérieur.

Un entourage où vous pouvez être vous-même, où vous vous sentez respecté(e), compris(e), encouragé(e)... sans jugement ni pression.

Rappelez-vous : une seule personne de confiance peut suffire. Quelqu'un qui croit en vous, qui vous écoute vraiment, et qui vous aide à garder le cap dans les moments fragiles.

Aujourd'hui, prenez le temps d'identifier vos personnes ressources.

Qui, dans votre entourage, peut être ce soutien ?  
Qui vous apporte énergie, confiance, inspiration ?

Notez dans votre carnet de bord les personnes sur qui vous pouvez compter. Même une seule présence bienveillante peut être un pilier puissant dans votre chemin de libération.

# JOUR

# 17



## Objectif du jour

Célébrer votre décision et la nourrir chaque jour.

La liberté n'est pas un événement ponctuel, c'est un chemin vivant qui se cultive.

Chaque petit pas, chaque prise de conscience, chaque victoire - même minuscule - mérite d'être reconnue et célébrée.

## Clarification

Célébrer n'est pas se vanter, c'est reconnaître la valeur de vos efforts.

Honorer vos progrès, c'est envoyer un message fort à votre esprit et à votre corps ; « *Je mérite cette liberté et je choisis de la garder vivante.* »

La gratitude et la reconnaissance sont des forces qui nourrissent votre transformation intérieure.

## Célébrer votre liberté retrouvée

Arrêter une addiction n'est pas juste une décision mentale. C'est un choix profond... qui mérite d'être nourri chaque jour. Et si vous regardiez ce choix comme un cadeau que vous vous faites ?

Dans votre carnet de bord, écrivez :

- Ce que vous ressentez aujourd'hui par rapport à votre ancienne dépendance.
- Qu'est-ce que ce choix vous a permis de retrouver ou de découvrir en vous ?
- Quelles prises de conscience ont été les plus fortes ?
- Ce que vous avez déjà gagné (même un tout petit peu).

Puis, terminez par cette phrase : « *Je mérite cette liberté. Et je vais continuer à la cultiver.* »

# JOUR 18



## Objectif du jour

Ancrer cette image en vous. Elle devient une boussole intérieure, un repère qui amplifie et soutient les transformations déjà enclenchées.

Avec le temps, elle renforcera vos élans positifs, vous nourrira et vous apportera l'énergie nécessaire pour continuer à cultiver cette liberté intérieure.

## Clarification

La visualisation n'est pas un rêve, c'est une force intérieure.

Plus vous vous connectez à l'image de votre liberté, plus votre esprit et votre corps l'intègrent comme une réalité déjà en marche.

## Ancrer votre liberté

Aujourd'hui, vous allez activer une des clés les plus puissantes de transformation : la visualisation.

Fermez les yeux, inspirez et expirez lentement, faites-le plusieurs fois... Et connectez-vous à l'état de liberté intérieure que vous ressentez déjà depuis votre libération.

- Comment se manifeste-il dans votre corps ?
- Dans vos pensées ?
- Dans votre énergie au quotidien ?
- A quoi ressemble votre vie maintenant que ce poids s'est allégé ?
- Quels nouveaux possibles s'ouvrent à vous ?

Laissez venir une image, une scène, un symbole... et notez tout dans votre carnet de bord.

Vous pouvez aussi dessiner ou coller une photo inspirante qui représentera cette liberté retrouvée.

# JOUR 19



## Objectif du jour

Honorer pleinement votre engagement envers vous-même.

Donner un sens sacré à votre chemin.

Sentir que vous n'êtes plus dans la lutte... mais dans un choix clair, profond et assumé.

## Clarification

Votre engagement envers vous-même est le socle de votre liberté.

Il ne s'agit pas de perfection, mais de fidélité à votre choix, même dans les petits gestes quotidiens.

Chaque fois que vous vous rappelez cet engagement, vous renforcez la confiance en vous et la solidité de votre chemin.

## Votre engagement, votre force

Aujourd'hui, vous posez un acte fort : vous vous choisissez.

Ce n'est plus un simple essai, ni une tentative incertaine.

C'est une affirmation claire : « *Je m'engage dans ma liberté intérieure.* »

Un véritable changement se construit non pas seulement dans les pensées, mais dans des décisions prises avec le cœur.

Ecrire votre engagement, c'est graver ce choix en vous.

Chaque mot devient un appui, un repère, une promesse à laquelle vous pourrez toujours revenir.

Prenez une feuille et écrivez une lettre à vous-même.

Dans cette lettre, engagez-vous pleinement à être votre propre allié(e). Vous pouvez commencer ainsi:

- « *Je m'engage à prendre soin de moi, avec bienveillance.* »
- « *Je choisis d'écouter mes besoins réels, ceux qui nourrissent véritablement mon bien-être.* »
- « *Je respecte mon rythme, sans me comparer, sans me juger.* »

## Astuce du jour

Ecrivez votre engagement principal sur un petit papier et gardez-le avec vous.

Chaque fois que vous doutez, relisez-le à voix basse et respirez profondément.

Ce rappel simple agit comme une boussole intérieure qui vous ramène à votre décision.

- « *J'ai le droit d'être libre.* »
- « *Je me promets de ne plus fuir.* »

Fermez les yeux et posez une main sur votre cœur.

♦ Inspirez lentement en répétant la phrase : « *Je m'engage à prendre soin de moi, avec bienveillance.* »

♦ Expirez en ressentant le contentement, la joie et la paix s'installer doucement en vous. »

Répétez ce cycle trois fois, comme pour laisser vos mots descendre dans vos cellules.

Puis refaites le même processus pour chacune des phrases que vous avez écrites.

Enfin, terminez ce rituel en prononçant votre phrase de libération (Jour 11).

# JOUR 20



## Objectif du jour

Les peurs de rechute ne sont pas des ennemis elles sont des messagères. Elles révèlent vos zones de vulnérabilité, ces endroits encore sensibles où les anciens réflexes pourraient réapparaître.

Aujourd'hui, l'objectif n'est pas de nier ces peurs ni de les combattre, mais de les mettre en lumière avec lucidité et bienveillance, afin de pouvoir les libérer lors de notre prochaine séance.

C'est ainsi que votre confiance se renforce : en devenant attentif(ve), préparé(e) et capable d'accueillir chaque émotion comme une étape de votre chemin.

## Détecter les peurs de rechute et renforcer la confiance

Vous avez accompli un chemin profond.

Mais il est naturel que certaines peurs ou doutes peuvent surgir.

Des pensées comme :

- « *Et si je replongeais ?* »
- « *Et si un jour, ça devenait trop dur ?* »
- « *Et si je n'étais pas capable de tenir sur la durée ?* »

peuvent refaire surface.

Ce n'est pas un échec. C'est humain.

Et c'est le moment de les accueillir avec lucidité et bienveillance.

Prenez votre carnet de bord et répondez en toute sincérité :

- Quels sont vos doutes actuels ?
- Quelles situations à venir pourraient vous fragiliser ?
- Quel état intérieur pourrait vous déstabiliser ?

## Clarification

La peur de rechuter ne signifie pas que vous allez échouer.

Elle montre seulement les zones encore sensibles qui demandent votre attention.

En les reconnaissant, vous transformez ces peurs en alliées et vous consolidez votre confiance intérieure.

- Y a-t-il des déclencheurs que vous pourriez repérer à l'avance ?

En les mettant en lumière, vous reprenez le pouvoir sur votre histoire intérieure.

C'est ainsi que l'on déjoue les anciens schémas... avant qu'ils ne se rejouent.

Et souvenez-vous :

Vous n'êtes plus la même personne qu'il y a 21 jours.

Vous avez changé de regard, de posture, d'énergie.

# JOUR 21



## Objectif du jour

Consolider votre transformation en profondeur.

Intégrer tout ce que vous avez libéré et construit au cours de ces 21 jours, afin que votre liberté intérieure devienne un état naturel, stable et durable.

## Clarification

Ces 21 jours ne sont pas une fin, mais un nouveau départ.

La séance d'intégration vient sceller vos avancées et ancrer durablement votre liberté intérieure.

## Prêt(e) pour votre séance d'intégration ?

Bravo. Vous avez parcouru les 21 jours avec engagement et courage.

Vous avez éclairé ce qui vous poussait à consommer, apaisé vos blessures, transformé vos automatismes.

C'est le moment idéal pour recevoir votre séance d'intégration, celle qui vient consolider, intégrer, renforcer tout ce que vous avez déjà mis en place.

Lors de cette séance, nous allons :

- ◆ Libérer les dernières appréhensions ou traces résiduelles de l'ancien schéma
- ◆ Renforcer ce que vous avez construit : confiance, stabilité, choix.
- ◆ Ancrer ce vers quoi vous aspirez profondément,
- ◆ Intégrer dans votre corps et votre esprit le sentiment d'avoir franchi un cap définitif.

Vous allez ressentir que votre nouvel état ne demande plus d'effort ; il est là, naturel, vivant. Un état d'apaisement, de clarté et de liberté retrouvée.

## Conclusion

Vous vous êtes offert(e) ces 21 jours.

A présent, votre dépendance est loin derrière vous.

En deux séances, les envies s'apaisent, les automatismes s'arrêtent, et vous retrouvez un espace de vous-même oublié.

C'est un retour à soi.

Une reconquête de votre propre puissance.

L'addiction anesthésie. Elle coupe du ressenti authentique.

Se reconnecter à son corps, à ses sensations, à la présence à soi, c'est retrouver une intimité vivante avec soi-même.

C'est découvrir que le plaisir ne se trouve pas dans le manque, mais dans la présence.

Respirer, marcher en conscience, se poser la main sur le coeur, sentir...

Tout cela restaure un lien perdu.

Avec la bonne approche, un accompagnement juste...

on n'a plus du tout envie.

Et surtout, on n'en a plus besoin.

Et là, on touche à la vraie liberté intérieure :

- celle de ne plus dépendre,
- de ne plus être tenté,
- de ne plus lutter,
- de ne plus compenser.

Ces 21 jours sont une étape fondatrice.

Vous avez ouvert un chemin nouveau, posé des bases solides et retrouvé votre puissance intérieure.

Ce parcours ne s'arrête pas ici : il continue à chaque respiration consciente, chaque choix aligné,, chaque instant vécu en présence.

Vous avez désormais en vous les ressources pour avancer librement et durablement.