




# INTRODUCTION

Tu N'es Pas Seule 

Chère toi,

Si tu lis ces lignes, c'est que tu en as assez. Assez de souffrir, de ressasser ces souvenirs qui te font mal, de te sentir prisonnière d'une histoire qui t'a brisée. Assez de te réveiller avec ce poids sur le cœur, de vérifier son profil en cachette, d'espérer secrètement qu'il change.

Je te comprends. J'y suis passée aussi.

J'ai été cette femme qui ne se reconnaissait plus dans le miroir. Cette femme qui avait perdu sa lumière, sa confiance, son sourire authentique. Cette femme qui pensait qu'elle ne s'en remettrait jamais.

Mais aujourd'hui, je suis là, reconstruite, épanouie, libre. Et je peux te dire avec certitude : il y a une sortie. Et elle commence ici.

Ce guide contient les 5 étapes exactes qui m'ont permis de me libérer émotionnellement et qui ont aidé des centaines de femmes comme toi à retrouver leur pouvoir.

Tu es plus forte que tu ne le crois. Et tu mérites tellement mieux.

Avec tout mon soutien,

Jessica

## **ÉTAPE 1**

### Reconnaître La Toxicité Sans Culpabiliser

#### Pourquoi c'est important :

Tu ne peux pas te libérer de ce que tu ne nommes pas. La première étape vers ta guérison est de reconnaître, sans jugement envers toi-même, que cette relation était toxique.

#### Les 7 Signes d'une Relation Toxique :

- Manipulation émotionnelle : Il te faisait sentir coupable, minimisait tes émotions ou retournait les situations contre toi
- Contrôle excessif : Il voulait savoir où tu étais, avec qui, ce que tu portais, ce que tu pensais
- Dévalorisation constante : Critiques subtiles ou directes qui ont grignoté ton estime de toi
- Hot & Cold : Alternance imprévisible entre moments merveilleux et comportements blessants
- Isolement : Tu t'es éloignée de tes amis, ta famille, tes activités pour lui faire plaisir
- Gaslighting : Il niait tes ressentis, te faisait douter de ta perception de la réalité
- Promesses non tenues : Il promettait de changer mais recommençait les mêmes schémas

 Exercice de prise de conscience :

"Parmi ces comportements, lesquels ai-je acceptés dans ma relation ?"

Prends un moment pour les noter. Ce n'est pas pour le blâmer (ni te blâmer), mais pour voir clairement ce qui s'est passé.

La vérité qui libère :

Ce n'était pas de ta faute. Tu n'es pas "trop sensible" ou "trop exigeante". Tu as simplement donné ton amour à quelqu'un qui ne savait pas le recevoir sainement.

## **ÉTAPE 2**

### Accepter Que C'est Vraiment Terminé

Le piège du "peut-être" :

Ton cerveau veut te protéger de la douleur de la perte. Alors il crée des scénarios : "Peut-être qu'il va changer", "Peut-être qu'il réalise", "Peut-être qu'il reviendra différent".

Mais voilà la vérité :

Tant que tu gardes une porte ouverte dans ton cœur, tu ne peux pas guérir complètement.  
L'acceptation n'est pas de l'abandon, c'est du 'respect envers toi-même'.

✿ Exercice : La Lettre Que Tu N'enverras Jamais

Prends une feuille (ou ouvre un document) et écris-lui tout ce que tu as sur le cœur :

- Ta colère, ta déception, ta tristesse
- Ce que tu aurais voulu qu'il comprenne
  - Ce que tu regrettes
- Ce que tu lui pardonnes (ou pas encore)
  - Tes adieux définitifs

\*Exemple de phrase de clôture :

"Je choisis aujourd'hui de te libérer de mon cœur. Non pas parce que tu le mérites, mais parce que 'je mérite la paix'."

**Important** : NE LUI ENVOIE PAS cette lettre. C'est pour toi, pour ta libération. Une fois écrite, tu peux la brûler symboliquement ou la garder et la relire dans quelques mois pour mesurer ton chemin.

🔗 Affirmation à répéter :

"C'est terminé. Et c'est OK.

Je choisis de me concentrer sur ma guérison maintenant."

### **ÉTAPE 3**

#### Couper Les Ponts Émotionnels (Le Contact Zéro)

Pourquoi le contact zéro est essentiel :

Chaque interaction avec lui – même un simple like, une story vue, un message banal – ravive la connexion émotionnelle et relance ton processus de deuil à zéro. C'est comme arracher une croûte avant qu'elle ne cicatrise.

🔗 Ta Checklist de Libération :

- Bloquer/Supprimer sur tous les réseaux sociaux** (Instagram, Facebook, TikTok,...)
- Supprimer/Archiver son numéro** (change son nom en "NE PAS RÉPONDRE" si tu ne peux pas le supprimer)
- Désactiver les notifications** de ses éventuels nouveaux comptes
- Retirer/Archiver les photos ensemble** de ton téléphone et réseaux
- Ranger/Donner les objets** qui te rappellent trop lui
- Demander à tes amis proches** de ne pas te parler de lui
- Éviter les lieux** où vous alliez ensemble (temporairement)

"Mais et si jamais..." ✘

Non. Pas de "et si". Cette période de contact zéro n'est pas une punition pour lui, c'est « un soin pour toi ». Tu as besoin d'espace pour te reconnecter à toi-même sans son énergie dans ta vie.

« Durée recommandée : » Minimum 90 jours. Idéalement jusqu'à ce que tu ne ressenties plus rien en pensant à lui.

💬 Si tu as envie de le contacter :

À la place, texte-toi à toi-même ou écris dans un journal :

- Pourquoi as-tu envie de le contacter ?
- Qu'espères-tu obtenir ?
- Dans 1 semaine, seras-tu fière de ce contact ou regretteras-tu ?


Rappel : Tu es en sevrage émotionnel. C'est normal que ce soit dur. Mais chaque jour sans contact est un jour de guérison.

## **ÉTAPE 4**

### Reconstruire Ton Identité de Femme Libre

Le retour à toi :

Dans une relation toxique, tu t'es probablement perdue. Tu as adapté ta personnalité, minimisé tes besoins, oublié tes rêves. Maintenant, il est temps de **\*\*te retrouver\*\***.

 Exercice : Qui Étais-Tu Avant Lui ?

Ferme les yeux et souviens-toi de la femme que tu étais avant cette relation :

\*Qu'est-ce qui te faisait rire aux éclats ?\*

---

\*Quels étaient tes rêves, tes projets ?\*

---

\*Qu'aimais-tu faire juste pour toi ?\*

---

\*Quelles étaient tes forces, tes qualités ?\*

---

## Tes 10 Qualités Oubliées

Liste 10 qualités que tu avais et que tu vas reconquérir (ou qui sont toujours là, endormies) :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

### Actions de Reconnexion à Toi-Même :

- Reprends une activité que tu adorais avant
- Passe du temps avec les personnes qui te font du bien
- Fais quelque chose de nouveau que TU veux essayer
- Prends soin de ton corps (sport, spa, massage...)
  - Crée un rituel du matin rien que pour toi
- Définis 3 limites que tu ne franchiras plus jamais

Citation à méditer :

**"Je ne suis pas en train de perdre quelqu'un.  
Je suis en train de me retrouver."**

## **ÉTAPE 5**

Te Projeter Vers Ton Avenir Épanoui

La vision qui t'attire :

Maintenant que tu te libères, il est temps de créer consciemment la vie que tu veux vraiment vivre.

✦ Visualisation : Ta Vie Dans 1 An

Imagine-toi dans 12 mois, complètement guérie, épanouie, rayonnante...

Comment te sens-tu au réveil ?

---

Qu'est-ce qui a changé dans ta vie ?

---

Comment es-tu différente ?

---

Quelle relation as-tu avec toi-même ?

---

Si tu es en couple, comment est cette relation ?

---

## Tes 5 Affirmations Puissantes

Répète ces phrases chaque matin devant ton miroir (ou crée les tiennes) :

1. "Je mérite un amour qui me respecte et me célèbre"
2. "Je suis complète en moi-même, un partenaire est un complément, pas une nécessité"
3. "Chaque jour, je me libère un peu plus et je choisis la paix"
4. "Je ne suis pas définie par mon passé, je suis celle que je deviens"
5. "J'attire maintenant ce qui est aligné avec ma valeur"

## Tes 3 Intentions Pour Les Prochains Mois

Qu'est-ce que tu veux créer dans ta vie maintenant ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Citation finale :

"La meilleure revanche, c'est de devenir tellement heureuse qu'il n'a plus aucune place dans tes pensées."

## CONCLUSION

Tu N'as Pas À Faire Ce Chemin Seule 💕

Félicitations !

En lisant ce guide jusqu'au bout, tu viens de faire le premier pas vers ta libération. Ces 5 étapes sont puissantes, et si tu les appliques avec intention, elles transformeront ta vie.

Mais soyons honnêtes :

Le chemin de la guérison peut être solitaire, douloureux, et parfois tu auras envie d'abandonner. Tu auras des hauts et des bas. Des jours où tu te sentiras forte, et d'autres où la rechute émotionnelle te guettera.

C'est exactement pourquoi j'ai créé mon programme complet :

👉 Un accompagnement sur **10 semaines** pour te guider pas à pas, avec :

✦ Des modules vidéos progressifs qui t'accompagnent dans chaque étape de ta guérison


📄 Des fiches d'exercices pratiques pour avancer concrètement

💬 Un accès à une communauté de femmes qui traversent le même chemin

🎁 Des outils puissants (méditations, affirmations, journaling guidé)

👤 Un suivi personnalisé pour ne jamais te sentir seule

Le programme que j'aurais voulu avoir quand j'étais à ta place.

 Offre Spéciale Pour **TOI**

Parce que tu as téléchargé ce guide, tu as accès à une séance découverte gratuite de 30 minutes avec moi.

Durant cette séance, nous verrons ensemble :

- Où tu en es dans ton processus de guérison
- Quels sont tes blocages principaux
- Comment mon accompagnement peut t'aider concrètement

 **RÉSERVE TA SÉANCE DÉCOUVERTE GRATUITE**

Envoie-moi par mail des disponibilités et ton numéro de téléphone à :

[jessica@sensamavie.com](mailto:jessica@sensamavie.com)

 **TU DÉCOUVRIRAS MON PROGRAMME COMPLET**

Tu mérites de te sentir libre. Tu mérites de te réveiller légère. Tu mérites un amour qui te respecte.

Et surtout : « tu es capable d'y arriver. »

Avec tout mon soutien,

Jessica