GARANTIE ANTI-RECHUTE

6 mois plus tard

EBOOK PREMIUM • PROTOCOLE DE RÉACTIVATION

Un protocole de réactivation régulière
pour permettre à tes acquis de tenir,
et relancer ce qui doit l'être.

CLARTÉ • ALIGNEMENT • RÉGULARITÉ • LIBERTÉ INTÉRIEURE

PAGE DE TITRE

Ce qui reste, quand l'élan est retombé

Six mois plus tard, la vraie question n'est plus :

« Est-ce que j'ai compris ? »

La vraie question devient :

« Qu'est-ce qui tient encore quand personne ne me regarde,
quand le programme est terminé,
et quand les anciennes habitudes reviennent frapper doucement à la porte ? »

PROMESSE DU GUIDE

Ce protocole t'aide à entretenir tes acquis
sans te remettre sous pression.
Il ne mesure pas ta valeur.
Il observe ton système, remet de la clarté
là où le flou revient,
et rallume ce qui a besoin d'être ravivé.

Tu n'es pas ici pour prouver que tu as réussi.

Tu es ici pour apprendre à revenir sans drame.

MENTIONS LÉGALES

Garantie anti-rechute · 6 mois plus tard

EBOOK PREMIUM · PROTOCOLE DE RÉACTIVATION

© Tous droits réservés.

Ce guide est destiné à un usage personnel.
Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite,
stockée ou transmise sous quelque forme que ce soit,
sans autorisation écrite préalable.

Ce contenu propose un accompagnement de réflexion et de coaching.
Il ne remplace ni un suivi médical, ni psychologique,
ni thérapeutique.

Première édition.

SOLAARD

Table des matières

01 Ouverture — Pourquoi les acquis se défont parfois 06

02 Diagnostic — Reconnaître les signaux faibles 14

03 Boussole — Revenir à ce qui est vraiment à toi 22

04 Rythme — Réinstaller sans te contraindre 30

05 Silence — Protéger ton espace mental 38

06 Corps — Revenir au réel, pas au concept 46

07 Relance — Réparer sans repartir de zéro 54

08 Suivi — Six mois pour consolider 62

Tu ne vas pas apprendre à ne plus tomber.
Tu vas apprendre à te relever plus tôt,
plus calmement, avec moins de honte
et plus de discernement.

EBOOK SOLAARD

CHAPITRE 01

INTRODUCTION

Pourquoi six mois plus tard est le vrai test

Au début, tout est plus facile : l'énergie de la découverte, la présence du cadre, l'envie de croire que cette fois quelque chose change vraiment.

Puis la vie reprend ses droits. Les urgences reviennent. Les anciennes loyautés se réinstallent. Le téléphone reprend la place du silence.
Les autres avis redeviennent plus bruyants que ta propre voix.

Six mois, ce n'est pas une date magique. C'est un seuil. Assez loin pour que l'enthousiasme initial se soit calmé. Assez proche pour que le chemin soit encore vivant. C'est là que l'on voit ce qui a été compris seulement par la tête, et ce qui a commencé à descendre dans la vie.

À RETENIR

Un acquis n'est pas quelque chose que l'on possède.
C'est quelque chose que l'on fréquente.

CARTE GÉNÉRALE

Le protocole en quatre mouvements

Le protocole tient volontairement en quatre verbes.
S'il devenait plus compliqué que ta vie,
il reproduirait exactement ce dont tu essaies de sortir.

1. **1. REGARDER**
   Observer sans te raconter d'histoire.
   Où en es-tu vraiment ?

2. **2. NOMMER**
   Mettre des mots simples sur ce qui s'est déplacé, fermé ou dissipé.

3. **3. ALLÉGER**
   Retirer ce qui encombre : obligations imaginaires, contenus, comparaisons, attentes.

4. **4. RELANCER**
   Choisir une micro-action qui remet le mouvement dans le réel.

Tu peux appliquer ces quatre mouvements à n'importe quelle rechute :
perte d'élan, retour de la comparaison, dispersion,
procrastination, fatigue intérieure, besoin de racheter une nouvelle solution.

DIAGNOSTIC ANTI-RECHUTE

Où es-tu en train de glisser ?

La rechute commence rarement par une chute spectaculaire.
Elle commence par de petites permissions que tu ne remarques pas :
remettre ton silence à demain, consulter trois avis avant d'écouter le tien,
remplir tes journées pour éviter une question.

Ce diagnostic n'est pas un jugement.
C'est une lampe posée sur la table.

SIGNAL	FAIBLE	MOYEN	FORT
Je consomme plus que je n'incarne	○	○	○
Je cherche une nouvelle réponse extérieure	○	○	○
Je me compare	○	○	○
Je me sens flou·e	○	○	○
Je repousse les actions simples	○	○	○
Je confonds fatigue et échec	○	○	○

Observe sans te juger.
Ce que tu vois ici n'est pas une preuve contre toi,
mais une information utile.

EBOOK SOLAARD

SIGNAUX FAIBLES

Les quatre formes discrètes de rechute

LA RECHUTE MENTALE

Tu recommences à accumuler des idées au lieu de simplifier.

LA RECHUTE IDENTITAIRE

Tu redeviens "quelqu'un qui cherche" plutôt que quelqu'un qui choisit.

LA RECHUTE RELATIONNELLE

Tu redonnes aux autres le pouvoir de valider ce que tu sais déjà.

LA RECHUTE CORPORELLE

Tu vis dans ta tête, tu analyses tout, tu n'habites plus ton rythme réel.

Le signal que je reconnais le plus en ce moment :

EBOOK SOLAARD

RESPIRATION

“Ce n’est pas parce que tu reviens ici que tu as échoué.

C’est parce qu’une partie de toi sait encore où revenir.”

Laisse cette page ne rien demander.
Revenir est déjà un acte de fidélité.

Revenir à ta boussole, *pas à un modèle*

Quand les acquis se défont, la première tentation est de chercher un nouveau cadre.
Pourtant, le problème n'est pas toujours l'absence de cadre.
C'est parfois l'oubli de ta propre boussole.

Une boussole n'est pas un plan détaillé.
C'est une orientation.
Elle ne te dit pas tout.
Elle t'empêche simplement de trahir l'essentiel.

QUESTION CENTRALE

Quelle décision, quel rythme ou quel refus me ferait me sentir plus intègre dans les trente prochains jours ?

Ce que je ne veux plus nourrir

Ce que je veux protéger

Ce qui me ressemble vraiment

Ma phrase-boussole pour ce mois-ci

EXEMPLE SOBRE

"Je choisis la clarté plutôt que l'intensité."

"Je n'ai pas besoin d'un nouveau départ, j'ai besoin d'un retour fidèle."

NOTES LIBRES

EBOOK SOLAARD

Réinstaller un rythme
au lieu de te discipliner contre toi

La discipline dure rarement quand elle est construite contre ton système nerveux. Elle peut tenir quelques jours, parfois quelques semaines, mais elle finit par devenir une nouvelle preuve contre toi.

Un rythme, lui, n'a pas besoin de violence. Il s'ancre dans la répétition modeste : même endroit, même geste, même seuil minimal. Il n'a pas besoin d'être impressionnant pour devenir solide.

La réactivation ne consiste pas à reprendre tout. Elle consiste à identifier le plus petit geste qui rallume la cohérence.

MICRO-RYTHME

Un micro-rythme est une action si simple que tu peux la tenir même les jours moyens. Cinq minutes suffisent si elles sont réelles.

Ton micro-rythme *de reprise*

Choisis un seul rituel pour les quatorze prochains jours.
Pas trois. Pas un système complet. Un seul geste qui te remet en contact avec toi.

MOMENT	GESTE MINIMAL	PREUVE DE PRÉSENCE

- [ ] Je réduis l'action jusqu'à ce qu'elle soit presque impossible à rater.
- [ ] Je l'attache à un moment déjà existant de ma journée.
- [ ] Je ne compense pas un jour manqué par deux jours forcés.
- [ ] Je mesure la fidélité, pas la perfection.

EBOOK SOLAARD

Protéger ton *espace mental*

Ta cible intérieure n'a pas toujours été perdue. Elle a souvent été recouverte : par les voix des autres, les contenus sauvegardés, les conseils contradictoires, les promesses trop bien emballées.

Six mois plus tard, l'une des rechutes les plus fréquentes est la reprise de consommation. Pas forcément visible.
Quelques newsletters de plus.
Deux podcasts pour « se remettre dedans ».
Un nouveau compte suivi parce qu'il dit presque la même chose, mais différemment.

À un moment, même les bonnes idées deviennent du bruit si elles t'éloignent de l'action simple que tu sais déjà poser.

DÉCISION

Pendant sept jours,
ne cherche pas de nouvelle réponse.
Observe ce que tu sais déjà
quand le flux se tait.

EXERCICE

La diète de contenus *lucide*

Il ne s'agit pas de diaboliser le numérique.
Il s'agit de retirer momentanément les voix
qui parlent plus fort que la tienne.

- ◯ Je désactive les notifications des comptes qui me remettent en comparaison.
- ◯ Je garde trois sources maximum qui m'apaisent vraiment.
- ◯ Je remplace une session de scrolling par une page manuscrite.
- ◯ Je note l'idée que je voulais chercher à l'extérieur, puis j'y réponds moi-même.
- ◯ Je quitte sans culpabilité ce qui me stimule mais ne m'aide pas à vivre.

RAPPEL

Moins de bruit.
Plus de discernement.

Ce que j'entends quand je coupe le bruit :

EBOOK SOLAARD

RÉACTIVATION 4

REVENIR AU CORPS

quand la tête reprend tout

La rechute n'est pas seulement mentale. Elle se sent dans le corps : respiration courte, épaules hautes, fatigue sans repos, agitation au moment de choisir, besoin de vérifier encore.

Le corps sait souvent avant le mental que tu t'es éloigné·e. Il ne formule pas des concepts. Il envoie des signaux.

Réactiver tes acquis, ce n'est donc pas uniquement relire tes notes. C'est revenir dans une présence concrète : marcher, respirer, ranger un espace, boire un verre d'eau, poser la main sur la table, regarder par la fenêtre.

ANCRAGE

Le réel est plus fiable que l'idée parfaite. Commence par faire revenir ton attention dans un lieu, un geste, une respiration.

EBOOK SOLAARD

RITUEL

Le rituel
des 12 minutes

Ce rituel est volontairement simple.
Il ne cherche pas l'expérience profonde.
Il cherche le retour au présent.

01

3 MINUTES · DÉPOSER

Écris tout ce qui tourne en boucle, sans organiser.

02

3 MINUTES · RESPIRER

Inspire normalement,
expire un peu plus longuement.
Rien à réussir.

03

3 MINUTES · HABITER

Observe trois sensations physiques précises.

04

3 MINUTES · CHOISIR

Note une seule action réelle à faire aujourd'hui.

Mon action réelle aujourd'hui :

EBOOK SOLAARD

RÉACTIVATION 5

Parler à ton toi
... dans six mois

La rechute adore l'instant fermé.
Elle te fait croire que ce que tu ressens aujourd'hui est la vérité entière de ton chemin.

Écrire à ton toi de dans six mois permet de rouvrir le temps.
Tu cesses de demander :
« Pourquoi je n'y arrive pas ? »
et tu demandes :
« Qu'est-ce que je veux protéger pour la personne que je deviens ? »

Ce dialogue n'est pas une projection spectaculaire. C'est une correspondance intime avec une version de toi qui aura besoin que tu n'aies pas tout abandonné aujourd'hui.

PHRASE D'ENTRÉE

Je t'écris depuis un moment où tout n'est pas clair, mais où je choisis de ne pas me trahir.

EBOOK SOLAARD

Lettre à *moi-même*

Écris comme tu parlerais à quelqu'un que tu aimes et que tu refuses de brusquer.

Cher/Chère moi de dans six mois,

À NE PAS OUBLIER

Ne promets pas une version héroïque de toi.
Promets une présence plus fidèle.

RÉACTIVATION 6

RÉPARER SANS *dramatiser*

La plupart des cycles d'abandon ne commencent pas au moment où l'on manque une action. Ils commencent au moment où l'on interprète ce manque comme une preuve de nullité.

Tu rates un jour. Puis tu te racontes que tu as encore échoué. Puis la honte devient plus lourde que l'action. Alors tu t'éloignes, non parce que le chemin est impossible, mais parce que revenir te semble humiliant.

Le protocole anti-rechute repose sur une idée simple : plus tu reviens tôt, moins tu as besoin de courage.

RENVERSEMENT

Un écart n'est pas un verdict.
C'est une information.
Il te dit où ton système a besoin d'être ajusté.

EBOOK SOLAARD

La relance *en 72 heures*

Quand tu sens que tu décroches,
ne reconstruis pas tout.
Applique ce plan court.

JOUR 1 · DÉCULPABILISER

Écris ce qui s'est passé sans te juger.
Retire les mots « toujours » et « jamais ».

JOUR 2 · SIMPLIFIER

Supprime une exigence.
Garde le geste minimal qui remet ton corps
et ta décision dans le réel.

JOUR 3 · REPRENDRE CONTACT

Fais une action visible, même minuscule,
qui confirme que le chemin n'est pas fermé.

Ma relance la plus simple :

CALENDRIER

Six mois de consolidation

Ce calendrier n'est pas un outil de contrôle.
C'est un rythme de rendez-vous avec ce qui compte.

Mois	Question centrale	Action de reprise	Date du rendez-vous
M+1			
M+2			
M+3			
M+4			
M+5			
M+6			

RYTHME CONSEILLÉ

M+1 : vérifier. M+2 : alléger. M+3 : relancer.
M+4 : protéger. M+5 : ajuster. M+6 : intégrer.

EBOOK SOLAARD

TRACKER DOUX

Ce qui tient vraiment

Coche seulement ce qui a existé, même imparfaitement.
Le tracker n'est pas là pour punir les trous.
Il révèle les appuis.

Semaine	Boussole	Silence	Corps	Action
S1	○	○	○	○
S2	○	○	○	○
S3	○	○	○	○
S4	○	○	○	○
S5	○	○	○	○
S6	○	○	○	○

À la fin de chaque semaine, ajoute une phrase :
"Cette semaine, ce qui m'a aidé-e à rester proche de moi, c'est..."

EBOOK SOLAARD

M+1 et M+2

Stabiliser sans forcer

Les deux premiers mois servent à observer
la stabilité réelle. Pas celle que tu affiches.
Celle que tu peux habiter.

M+1 · Ce que je vérifie

M+2 · Ce que j'allège

- [ ] Je distingue l'utile du spectaculaire.
- [ ] Je réduis une source de bruit.
- [ ] Je garde un geste qui me ramène à moi.
- [ ] Je remarque un progrès qui ne se voit peut-être pas de l'extérieur.

M+3 et M+4

Relancer puis protéger

Au milieu du parcours, tu peux ressentir un creux.
Ce creux n'est pas un échec.
C'est souvent le moment où la nouveauté disparaît
et où l'intégration commence.

M+3 · *Ce que je relance*

-
-
-
-

M+4 · *Ce que je protège*

-
-
-
-

QUESTION DE MILIEU

Qu'est-ce que je ferais différemment si je cessais de chercher une preuve immédiate que je suis sur le bon chemin ?

EBOOK SOLAARD

M+5 et M+6

Ajuster puis intégrer

À six mois, l'objectif n'est pas d'être devenu·e quelqu'un d'autre. C'est de pouvoir reconnaître les gestes, les limites et les décisions qui te gardent proche de toi.

L'intégration se voit rarement dans les grandes annonces. Elle se voit dans ta façon de revenir plus tôt, de choisir plus sobrement, de ne plus confondre intensité et vérité.

M+5

Ce que j'ajuste

M+6

Ce que j'intègre

Ma preuve d'intégration la plus discrète :

Les 10 principes *anti-rechute*

01 Revenir tôt vaut mieux que revenir fort.

02 Un acquis a besoin d'entretien, pas d'adoration.

03 Le flou demande du silence avant de demander une solution.

04 La honte ralentit plus que l'erreur.

05 Une action minuscule vaut mieux qu'un plan parfait.

> *Ce n'est pas la perfection qui transforme, c'est la régularité pleine de bienveillance.*

Les 10 principes *anti-rechute*

06 Ton corps signale souvent avant ton mental.

07 Ce qui te ressemble tient mieux que ce qui impressionne.

08 Moins de voix extérieures, plus de discernement intérieur.

09 La rechute informe ; elle ne condamne pas.

10 La fidélité à soi se construit par retours successifs.

Mon engagement *de retour*

Je ne m'engage pas à ne plus jamais tomber.
Je m'engage à ne plus utiliser mes écarts
comme preuves contre moi.

Je m'engage à revenir à ma boussole
avant de chercher une nouvelle méthode.
À protéger mon espace mental
avant de remplir mon vide.
À choisir une action réelle
avant de construire un nouveau système.

Je m'engage à rester du côté
de la lucidité bienveillante :
voir vrai, sans me violenter.

Mon engagement en une phrase : _____

Date : _____

Signature : _____

Revenir à soi
n'est pas un échec.
C'est un acte d'amour
et de courage.

CLÔTURE

Le chemin

ne te demande pas d'être parfait·e

Il te demande seulement de ne pas disparaître de ta propre vie.

Six mois plus tard, tu ne repars pas de zéro. Tu reviens avec plus de matière, plus de vérité, plus de discernement. Tu connais mieux tes pièges. Tu connais aussi mieux tes appuis.

La garantie anti-rechute n'est pas la promesse que rien ne se défait. C'est la certitude qu'il existe désormais un protocole pour revenir sans te renier.

EBOOK SOLAARD

DERNIÈRE PAGE

À reprendre

à chaque saison intérieure