BONUS EXCLUSIF

PLAN D'URGENCE 30 JOURS

Quoi faire quand il disparaît
car c'est là que tout se joue.

Un cadre jour par jour pour redevenir
celle qu'il ne peut pas se permettre de perdre.

Inclus avec

LE TRADUCTEUR
DU CERVEAU ÉVITANT



Melissa BRDLS

bqueenEra

AVANT DE COMMENCER

Ce protocole ne te demande pas de partir.

Il ne te demande pas non plus de rester et de tout accepter.

Il te demande une seule chose : 30 jours où toi tu deviens la priorité. Pas lui. Toi.

Ce n'est pas un défi. Ce n'est pas une stratégie pour le faire revenir. C'est un recalibrage.

Chaque jour a une intention précise. Tu n'as pas besoin de tout faire parfaitement — tu as besoin de le faire honnêtement.

UN JOUR À LA FOIS, TU REPRENDS LE CONTRÔLE.

Jours 1 à 7

1

OBJECTIF

Couper le signal

JOUR 1

SEMAINE 1 — COUPER LE SIGNAL

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu ne lui envoies rien aujourd'hui.

Pas un message. Pas une story. Pas un like.

Qu'as-tu envie de lui dire ?

Écris ici ce que tu ne lui enverras pas. Vide. Libre.

Ce que je retiens de ce jour

Une phrase. Une prise de conscience. Une décision.

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 2

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu identifies ton pic d'anxiété.

Ce créneau-là, tu le remplis avec quelque chose à toi.

Mon pic d'anxiété

À quelle heure ? Dans quel contexte ?

Ce que je vais faire à la place

Concret. Précis. Engageant.

Ce que je retiens de ce jour

Une phrase. Une prise de conscience.

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 3

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu relis le Chapitre 1.

Note le comportement que tu as reproduit cette semaine.

Le comportement que j'ai reproduit

Sans te juger. C'est une information, pas un verdict.

Ce que ça me dit sur moi

Ce que je retiens de ce jour

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 4

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu coupes les notifications de sa conversation.

Tu reprends le timing.

Qu'est-ce que ça a changé aujourd'hui ?

Physiquement, émotionnellement.

Ce que je retiens de ce jour

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 5

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu fais quelque chose que tu avais arrêté de faire.
Quelque chose qui existait avant lui.

Ce que j'ai récupéré aujourd'hui

L'activité, l'endroit, la personne.

Ce que ça m'a fait ressentir

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 6

SEMAINE 1 — COUPER LE SIGNAL

DATE _____

L M M J V S D

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu ne vérifies pas s'il est en ligne aujourd'hui.

Si tu craques, tu notes l'heure et le déclencheur.

Ce que mon cerveau cherchait vraiment

Pas la version présentable. La vraie.

Heure et déclencheur si j'ai craqué

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

BILAN — JOUR 7

SEMAINE 1 — COUPER LE SIGNAL

DATE _____

L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu relis tes notes de la semaine.

Tu réponds honnêtement aux trois questions.

Combien de fois j'ai pensé à lui vs lundi ?

J'ai fait quelque chose pour moi que j'aurais annulé ?

☐ Oui ☐ Non ☐ En partie

Je me suis sentie plus ou moins stable ?

☐ Oui ☐ Non ☐ En partie

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SEMAINE 2

Jours 8 à 14

2

OBJECTIF

Observer sans interpréter

JOUR 8

SEMAINE 2 — OBSERVER SANS INTERPRÉTER

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu listes les actes concrets des 30 derniers jours.
Combien de fois il a proposé, initié, donné suite.

Ses actes réels — les faits uniquement

Pas ce que tu as ressenti. Ce qu'il a fait.

Ce que je retiens de ce jour

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 9

SEMAINE 2 — OBSERVER SANS INTERPRÉTER

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu relis le Chapitre 9.

Tu traduis la dernière phrase qui t'a accrochée.

La phrase qu'il a envoyée

Sa traduction réelle

Pas la version espoir. La version réelle.

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 10

SEMAINE 2 — OBSERVER SANS INTERPRÉTER

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu observes ton corps quand tu reçois un message de lui.
Poitrine, ventre, épaules — tu notes sans analyser.

Ce que j'ai ressenti physiquement

Ce que mon corps essayait de me dire

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 11

SEMAINE 2 — OBSERVER SANS INTERPRÉTER

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu identifies dans quel cycle il est en ce moment — Chapitre 8.
Tu te comportes en conséquence.

Il est en phase de

Connexion / Saturation / Distance / Manque / Retour

Comment je me comporte en conséquence

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 12

SEMAINE 2 — OBSERVER SANS INTERPRÉTER

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu poses une limite aujourd'hui. Une seule. Concrète.
Tu observes ce qu'il fait — pas ce qu'il dit.

La limite que j'ai posée

Sa réaction — les actes, pas les mots

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 13

SEMAINE 2 — OBSERVER SANS INTERPRÉTER

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu appelles ou retrouves une amie.

Tu ne parles pas de lui pendant la première heure.

Ce que j'ai dit de moi (en dehors de lui)

Ce que je retiens de ce jour

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

BILAN — JOUR 14

SEMAINE 2 — OBSERVER SANS INTERPRÉTER

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu relis tes notes de la semaine.
Une seule question à poser honnêtement.

Ce que j'observe dans ses actes correspond à ce que je ressens ?

☐ Oui ☐ Non ☐ En partie

Ce que je garde vraiment — pas lui, mais quoi ?

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jours 15 à 21

3

OBJECTIF

Changer l'endroit

JOUR 15

DATE _____

L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Avant chaque message, tu poses une main sur ta poitrine.
Depuis quel endroit j'envoie ça — la peur ou la stabilité ?

J'ai envoyé depuis la peur ou la stabilité ?

☐ Oui ☐ Non ☐ En partie

Ce que j'aurais voulu envoyer vs ce que j'ai envoyé

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 16

DATE _____

L M M J V S D

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu écris le message que tu retiens depuis des jours.
En entier. Sans te censurer. Et tu ne l'envoies pas.

Le message que je retiens

Ton ressenti existe. Il n'a pas besoin de lui pour exister.

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 17

DATE _____

L M M J V S D

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu identifies une chose que tu fais encore pour lui.
Tu arrêtes de la faire aujourd'hui. Pas avec drama.

Ce que j'ai arrêté de faire

Comment ça s'est passé

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 18

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

- [ ] Colère
- [ ] Triste
- [ ] Anxieuse
- [ ] Neutre
- [ ] En paix

ACTION DU JOUR

Tu prends soin de ton corps — pas pour lui plaire.
Un soin, une heure de mouvement, un repas avec attention.

Ce que j'ai fait pour mon corps aujourd'hui

Ce que ça m'a fait ressentir

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 19

DATE _____

L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu relis le Chapitre 14.

Est-ce que je peux être moi ici, sans me réduire ?

Je peux être moi ici, sans me réduire ?

☐ Oui ☐ Non ☐ En partie

Ce que j'ai vu aujourd'hui — sans détourner les yeux

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 20

DATE _____

L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu fais quelque chose qui te fait peur dans ta vie.
Pas lié à lui. Un email, une conversation, un projet.

Ce que j'ai fait aujourd'hui qui me faisait peur

Ce que ça a libéré

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

BILAN — JOUR 21

DATE _____

L M M J V S D

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu relis tes notes des 3 dernières semaines.

Tu cherches une seule chose.

Je m'appartiens un peu plus qu'au Jour 1 ?

☐ Oui ☐ Non ☐ En partie

Ce qui a bougé en moi

Même un millimètre. C'est déjà un déplacement réel.

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jours 22 à 30

4

OBJECTIF

Mesurer ce qui est réel

JOUR 22

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu mets à jour la liste du Jour 8.

Qu'est-ce qui a changé dans ce qu'il fait ?

Ce qui a changé dans ses actes — ou pas

Pas ses mots. Ses actes.

Ce que je retiens de ce jour

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 23

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu listes ce dont tu as besoin dans une relation.

Puis tu regardes ce qu'il donne réellement, de façon régulière.

Ce dont j'ai besoin dans une relation

Ce qu'il donne réellement de façon régulière

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 24

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu vis une journée sans vérifier sa connexion, ses stories, son activité.
Est-ce que je vais bien quand même ?

Je vais bien sans vérifier son activité ?

☐ Oui ☐ Non ☐ En partie

Ce que j'ai ressenti aujourd'hui

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 25

SEMAINE 4 — MESURER CE QUI EST RÉEL

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu relis le Chapitre 12.

Depuis quel endroit j'ai appliqué les outils ces 25 derniers jours ?

Depuis la peur ou depuis la stabilité ?

☐ Oui ☐ Non ☐ En partie

Ce que ça me dit sur là où j'en suis

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 26

DATE _____

L M M J V S D

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu te permets de ressentir ce que tu ressens vraiment.
Sans analyser. Sans chercher ce que ça veut dire sur lui.

Le mot qui résume ce que je ressens aujourd'hui

Triste. En colère. Épuisée. Soulagée. Juste le mot.

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 27

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu penses à la femme que tu étais au Jour 1.
Est-ce que quelque chose a bougé ?

Ce qui a bougé en moi depuis le Jour 1

Ce que la femme du Jour 1 penserait aujourd'hui

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 28

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu te poses la question que tu évites depuis le début.

Tu n'as pas besoin de répondre. Tu as besoin de ne plus l'éviter.

Cette dynamique me convient ou je la supporte ?

Pas besoin de répondre aujourd'hui. Juste ne plus éviter.

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JOUR 29

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu fais quelque chose pour toi. Un truc léger.

Tu t'accordes 24h sans travail intérieur.

Ce que j'ai fait aujourd'hui

Comment je me suis sentie

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

BILAN — JOUR 30

SEMAINE 4 — MESURER CE QUI EST RÉEL

DATE _____

L M M J V S D

MOOD DU JOUR

☐ Colère ☐ Triste ☐ Anxieuse ☐ Neutre ☐ En paix

ACTION DU JOUR

Tu relis le bilan du Jour 7.

Tu réponds aux mêmes trois questions.

Combien de fois j'ai pensé à lui aujourd'hui vs le Jour 1 ?

J'ai fait quelque chose pour moi que j'aurais annulé ?

☐ Oui ☐ Non ☐ En partie

Je me suis sentie plus ou moins stable qu'il y a 30 jours ?

☐ Oui ☐ Non ☐ En partie

Mon état aujourd'hui

1 = épuisée / 10 = souveraine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Est-ce que je choisis

de continuer cette dynamique —

ou est-ce que je la subis encore ?

Il n'y a pas de bonne réponse.

Il y a ta réponse.

Et pour la première fois depuis longtemps,

elle vient de toi.

Ma réponse :