

***10 JOURS
POUR RETROUVER TON
ÉQUILIBRE
APRÈS UNE RUPTURE***

Un guide de reconstruction
émotionnelle, pas à pas.





POURQUOI J'AI CRÉÉ CE GUIDE

Après plus de 30 ans d'expériences relationnelles, marquées par des ruptures profondes, j'ai compris une chose essentielle : tant que nous ne nous choisissons pas nous-mêmes, nous répétons les mêmes schémas, avec des personnes différentes.

Ce guide est né de ce chemin intérieur. Il ne promet pas de miracles, mais il propose une structure, des prises de conscience et des exercices concrets pour aider chaque femme à retrouver son équilibre émotionnel après une rupture.

Pendant 10 jours, je te guide pas à pas pour te recentrer, te reconnecter à toi-même et poser des bases plus saines pour la suite.

Tu n'as pas ouvert ce guide par hasard.
Quelque chose en toi a cherché un espace.

Un endroit où poser ce que tu portes, sans
avoir à expliquer, sans avoir à minimiser,
sans qu'on te dise que ça va aller.

Peut-être que tu fais semblant d'aller bien
devant les autres.

Peut-être que la nuit est plus difficile que le
jour.

Peut-être que tu ne sais plus très bien qui tu
es, en dehors de cette relation.

C'est exactement là que ce guide
commence.

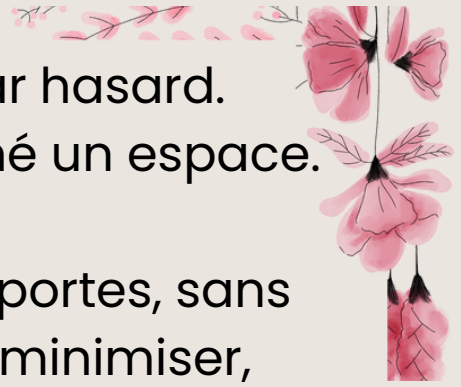
Pas pour effacer ce que tu ressens.

Pas pour aller vite.

Mais pour rester avec toi, un jour à la fois,
jusqu'à ce que tu te retrouves.

Je t'ai écrit chaque page en pensant à toi.

Daniela.





AVANT DE COMMENCER

Ce guide est un espace d'introspection
et de reconnexion à toi-même.

Il est basé sur l'expérience de vie et le
cheminement personnel.

Il ne remplace pas un
accompagnement médical ou
psychologique.

Prends ce guide comme un temps pour
toi, sans pression, sans objectif de
performance.

Installe-toi dans un endroit calme,
munis-toi d'un carnet et accorde-toi 10
à 20 minutes par jour.

Écoute-toi. Avance à ton rythme.

SI TU TRAVERSES UN MOMENT DIFFICILE...

Il peut arriver, au détour d'une journée,
que tout remonte.

Un message. Une photo. Un souvenir.
Et soudain, tu ne sais plus où tu en es.
C'est normal.

Ce n'est pas un recul.
C'est une vague.

Et les vagues passent.
Dans ce moment, fais ceci :

1. Pose une main sur ton cœur.
2. Inspire lentement – 4 secondes.
3. Expire doucement – 6 secondes.
4. Répète 3 fois.

5. Dis à voix haute ou en silence : « Je suis en
sécurité. Cette vague passe. Je reste avec moi. »

Tu n'as pas besoin de continuer le guide tout de
suite.

Tu n'as pas besoin d'aller bien maintenant.

Tu as juste besoin de rester avec toi.
Reviens au guide quand tu es prête.

Ce qui se passe vraiment dans ton cerveau après une rupture

*Une rupture, ce n'est pas juste une peine de cœur.
C'est une rupture neurologique.*

*Quand tu aimes quelqu'un, ton cerveau libère de
la dopamine, de l'ocytocine et de la sérotonine –
les mêmes molécules impliquées dans les
addictions.*

*Quand cette personne disparaît de ta vie, ton
cerveau vit un manque réel. Physique. Mesurable.*

*C'est pour ça que tu vérifies son profil à minuit.
C'est pour ça que tu relis ses messages.
C'est pour ça que tu n'arrives pas
à "juste passer à autre chose.*

*Ce n'est pas une faiblesse. C'est de la biologie.
Ce guide est construit sur une réalité simple:
la reconstruction émotionnelle ne se force pas.
Elle se traverse. Avec structure. Avec douceur.
Étape par étape.*

**C'est exactement ce que ces 10 jours vont
t'offrir.**





JOUR 1

Accueillir ce que tu ressens



Aujourd'hui, tu n'as rien à réparer.

Rien à comprendre.

Rien à forcer.

Cette première journée est une invitation à t'accueillir exactement là où tu es, avec ce que tu ressens maintenant.

Tristesse, colère, vide, confusion...

Tout est légitime.

Aujourd'hui, tu commences simplement par être présente à toi-même.

JOUR 1 – Exercice



Prendre conscience

Prends quelques minutes pour répondre à ces questions :

- Comment je me sens aujourd’hui, vraiment ?
- Quelles émotions sont les plus présentes ?
- Où est-ce que je ressens cela dans mon corps ?
- De quoi ai-je besoin aujourd’hui pour me sentir un peu plus en sécurité ?



JOUR 1

Rituel de recentrage



Pose une main sur ton cœur.
Inspire lentement par le nez
(4 secondes).

Expire par la bouche
(6 secondes).

Répète 3 fois.
Je suis en sécurité,
ici et maintenant.



JOUR 1 – Revenir à toi



*Écris 3 mots pour décrire ta journée
(même simples).*

Ex : fatiguée – vide – sensible.

Complète :

Aujourd'hui, j'ai besoin de _____.

Ce que je peux m'offrir, même en petit,

c'est _____.

Choisis UNE chose douce à faire

aujourd'hui (5–10 min) :

- une douche chaude*
- marcher 10 minutes*
- boire une tisane, sans écran*
- ranger un petit coin*
- appeler quelqu'un de bienveillant*

Objectif :

*te prouver que tu peux te soutenir,
même maintenant.*

JOUR 2

Nommer ce que tu ressens

Aujourd'hui, il ne s'agit pas de comprendre
ni de changer.

Il s'agit de mettre des mots.

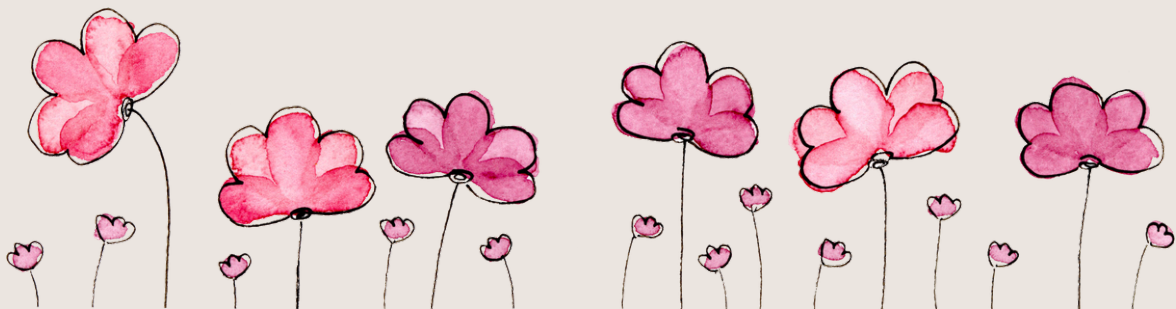
Tant que les émotions restent floues, elles
prennent toute la place.

Les nommer, c'est déjà les apaiser.

Tu n'es pas tes émotions.

Tu les traverses.

Aujourd'hui, tu t'offres un espace pour les
reconnaître, sans jugement.



JOUR 2 – Exercice



Prendre conscience (5 minutes)

Émotion dominante maintenant : _____

Où je la sens dans le corps : _____

De quoi j'ai besoin, là, tout de suite : _____

Ce que cette émotion essaie de me dire : _____

Action claire (je choisis 1) :

- marcher 15 minutes*
- douche chaude / soin du corps*
- écrire 10 lignes "ce que je ressens"*
- ranger un petit espace (10 min)*
- appeler / envoyer un message à une personne sûre*
- couper les écrans 60 minutes*





JOUR 2

Rituel de permission

Pose une main sur ton cœur.
Inspire par le nez — 4 secondes.

En expirant — 6 secondes
laisse partir une tension.

Répète 3 fois.

Phrase d'ancrage :
Ce que je ressens a le droit d'exister.



Clôture du JOUR 2



Aujourd'hui, j'ai fait un pas
important.

J'ai mis des mots sur ce que je vis.

Nommer, c'est déjà alléger.

Je peux avancer,
un jour à la fois.

JOUR 3

Observer sans s'identifier

Observer sans s'identifier
Aujourd'hui, tu n'as rien à analyser.

Rien à corriger.

Tu vas simplement observer
ce qui se passe en toi.

Tes émotions ne te définissent pas.

Elles sont des signaux,

pas ton identité.

Aujourd'hui, tu prends un peu de
distance,
sans te fermer.



JOUR 3 – Exercice

Prends ton carnet.

Imagine que ce que tu ressens
n'est pas toi,

mais quelque chose que tu observes.

Complète :

Si mon émotion principale était une
météo,
elle serait :

Si elle avait une forme ou une image,
ce serait :

Quand je l'observe sans lutter,
elle devient :

Observe.
Sans juger.
Sans expliquer.

JOUR 3– Faire la différence

Trace deux colonnes :

Ce que je peux contrôler :

(aujourd’hui, concrètement)

Ce que je ne peux pas contrôler :

(et je le relâche)

Puis, choisis 1 micro-action dans ta colonne

“je peux” :

- une action pour mon corps*
- une action pour mon esprit*
- une action pour mon espace*

Résultat du jour (1 phrase) :

*Quand je me recentre sur ce que je contrôle,
je me sens _____.*

JOUR 3 – Décision du jour



Après avoir observé
et fait la différence,
choisis UNE chose simple
que tu fais pour toi aujourd'hui.

Coche une seule option :

- Je me repose sans culpabilité
- Je fais une marche consciente (10–15 minutes)
- Je limite les écrans ce soir
- Je prends soin de mon corps (douche chaude, thé, calme)
- J'écris pour me vider l'esprit
- Autre :

Tu n'as pas besoin d'en faire plus.
Un choix suffit
pour reprendre ton centre.



JOUR 3

Rituel d'observation



Pose une main sur le ventre.

Sens ton ventre

se soulever à l'inspiration

— 4 secondes.

Sens-le redescendre à l'expiration

— 6 secondes.

Répète 3 fois.

Phrase d'ancrage :

Je peux observer sans me perdre.





JOUR 4

Reprendre ton pouvoir (une limite à la fois)

*Je me souviens de ce moment où j'ai réalisé
que je laissais voir ma dépendance.*

*Que je donnais à quelqu'un
le pouvoir de me définir.*

*Ce jour-là, j'ai compris que poser une limite
n'est pas un acte de dureté.*

*C'est un acte d'amour envers
soi-même.*

*Aujourd'hui, tu ne cherches pas à être forte.
Tu choisis d'être claire.*

Après une rupture, on perd souvent son centre :

on donne trop, on attend trop, on s'oublie.

*Aujourd'hui,
tu reprends une chose : ton espace.
Une seule limite. Un seul pas.
Mais un vrai.*

JOUR 4 –Exercice: Où je me perds ?



Coche ce qui est vrai ces derniers jours :

- Je vérifie ses réseaux / son statut
- Je relis des messages / des souvenirs
- J'attends un signe / une notification
- Je me justifie dans ma tête

(scénarios)

- Je m'accuse ou je me rabaisse
- Je compare (son passé, d'autres femmes, etc.)
- Je repousse mes besoins (sommeil, repas, calme)

Le plus fréquent chez moi :

Ce comportement me coûte :

- énergie sommeil paix intérieure
- confiance dignité

JOUR 4 – Ma limite aujourd’hui (action concrète)

Ma limite (une seule) :

Pendant 24h, je m’engage à :

- ne pas consulter ses réseaux
- ne pas relire les messages / photos
- ne pas lui écrire / ne pas répondre immédiatement
- ne pas demander de nouvelles via quelqu’un
- autre : _____

Mon plan si l’envie revient (choisis 1) :

- je mets mon téléphone dans une autre pièce (30 min)
- je fais 10 minutes de marche
- je prends une douche chaude + musique calme
- j’écris 10 lignes dans mon carnet
- j’appelle une amie / je m’ancre (respiration)

JOUR 4 – Rituel STOP

(1 minute)

STOP

S – Je m'arrête.
(1 respiration lente)

T – Je sens mes pieds au sol.
(10 secondes)

O – J'observe.
Je ressens :

P – Je me protège.
Aujourd'hui, je choisis de ne pas :

Revenir à moi est déjà un acte de force.

Jour 4- BILAN -Comparaison

Jour 1 – Point de départ

- État émotionnel dominant : _____
- Énergie (0-10) : ____
- Rapport à moi-même : perdue anxieuse
 triste confuse

Aujourd'hui – Jour 4

- État émotionnel dominant : _____
- Énergie (0-10) : ____
- Rapport à moi-même : plus calme plus
lucide plus présente plus stable

Ce que je comprends mieux aujourd'hui :

La limite que j'ai posée (même petite) :

Mon progrès visible (même 1%) : _____

JOUR 5

Me retrouver : qui je suis, au-delà de la rupture

Chaque étape de souffrance que j'ai traversée est devenue une étape d'évolution.

Ce n'est pas la rupture qui m'a construite.
C'est ce que j'ai choisi d'en faire.

La femme forte que tu portes en toi existe déjà elle attend juste que tu la reconnaises.

Aujourd'hui, tu passes un cap.
Jusqu'ici, tu as appris à :

- respirer à travers la douleur
- mettre des mots
- reprendre un peu de contrôle
- poser une limite

Aujourd'hui, tu fais quelque chose de plus profond :

tu reviens à toi, pas à l'histoire.
Ton identité ne se résume pas à une relation.

Ta valeur ne dépend pas d'une réponse.

JOUR 5 – Exercice 1

L'Observateur neutre (3 minutes)

Lis ces phrases et coche ce qui est vrai aujourd'hui :

- Mes pensées tournent en boucle
- Je cherche encore "ce que j'ai fait de mal"
- Je me compare / je me juge
- J'ai peur d'être seule
- Je cherche un signe / une confirmation
- Je sens une tension dans le corps
- Je ressens : tristesse colère manque
- honte vide

Maintenant, écris une seule phrase en mode observateur :

"En ce moment, je remarque que..."

Et une deuxième :

"Ce que je ressens est réel,
mais ce n'est pas toute ma réalité."

JOUR 5 – Exercice 2
**Ce que la rupture ne peut
pas enlever**

*Complète sans chercher à être
parfaite :*

1) *Trois qualités qui restent en moi,
même maintenant :*

1.
2.
3.

2) *Ce que je donne naturellement*

(mes forces) :

3) *Ce que j'ai trop donné dans mes*

relations :

4) *Ce que je choisis de protéger*

désormais :

JOUR 5 – INTÉGRATION Revenir à ma valeur

Aujourd'hui, je fais le point.

Ce que cette rupture n'a PAS détruit chez moi :

.....
.....

Ce que je reconnais comme ma valeur personnelle :

.....

Ce que j'accepte de ne plus prouver à qui que ce soit :

.....

Ce que je décide de faire différemment désormais :

.....

Engagement du jour :

Aujourd'hui, je choisis de me respecter en faisant :

.....

Revenir à moi est déjà un acte de reconstruction.

JOUR 5 — Avant de continuer

Tu es à mi-chemin.
Ce n'est pas anodin.

Beaucoup abandonnent ici —
parce qu'elles ne voient pas
que quelque chose a changé.

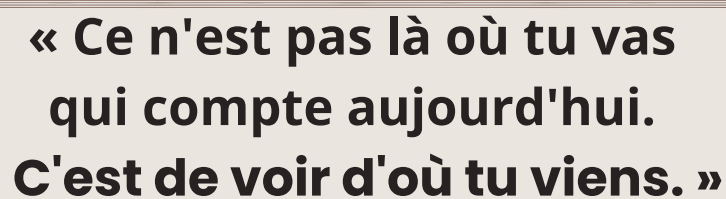
Ce bilan existe pour une seule raison :
te montrer, en noir sur blanc,
que tu n'es plus là où tu étais
au Jour 1.

Pas besoin d'aller bien.
Pas besoin d'avoir tout résolu.

Il suffit d'un millimètre de différence
pour que ce chemin ait du sens.

Prends le temps de répondre honnêtement.

Ce que tu vas écrire ici
t'appartient entièrement.



**« Ce n'est pas là où tu vas
qui compte aujourd'hui.
C'est de voir d'où tu viens. »**

JOUR 5 — Bilan mi-parcours

*Arrête-toi un instant.
Tu es à la moitié de ce chemin.
Avant d'aller plus loin —
regarde d'où tu viens.*

Au Jour 1 — comment j'étais

Mon état émotionnel dominant :

Mon énergie (0–10) : _____

Je me traitais avec :

- De la dureté envers moi-même
- De la peur et de la confusion
- De la dépendance envers l'autre
- De l'auto-critique constante

JOUR 5 – Où j'en suis aujourd'hui

Mon état émotionnel dominant :

Mon énergie (0–10) : -----

Je me traite plutôt avec :

- Plus de douceur envers moi-même
 - Plus de lucidité sur ce qui se passe
 - Plus de stabilité intérieure
 - Plus de respect pour moi-même
-

« Je ne suis plus là où j'étais.
Et c'est déjà énorme. »

JOUR 6

**Reprendre le contrôle
de ton attention**

*Aujourd'hui,
tu n'as pas à combattre tes
pensées.*

*Tu choisis simplement ce que tu
veux nourrir.*



JOUR 6 – Introduction

Il y a quelque chose que personne
ne te dit assez clairement
après une rupture :

**tu ne contrôles pas
ce que tu ressens,
mais tu contrôles
où tu mets ton attention.**

Ces derniers jours,
tu as peut-être remarqué
les mêmes pensées revenir en boucle.

Peut-être que tu as vérifié son profil.
Relu des messages.

Imaginé des scénarios
qui n'existent que dans ta tête.

Ce n'est pas de la faiblesse.
C'est ton cerveau qui cherche à comprendre, à
réparer, à trouver une issue.

***Est-ce que cette pensée
me rapproche de moi,
ou m'en éloigne ?***

JOUR 6 – EXERCICE

Ce qui me fait replonger

***Coche ce qui est vrai ces derniers jours,
sans te juger.***

- Regarder ses réseaux ou son statut
- Relire des conversations ou des photos
- Attendre un message, un signe
- Me rejouer des scènes dans ma tête
- Me comparer à d'autres femmes
- Repousser mes besoins —
sommeil, repas, calme
- Autre : _____

Le déclencheur qui me coûte le plus :

JOUR 6 – Action du jour

Mes 3 pensées
qui reviennent le plus

*Écris-les telles qu'elles sont,
sans les embellir.*

1. _____

2. _____

3. _____

Je les recadre – version utile et vraie

*Il ne s'agit pas de nier ce que tu ressens,
mais de te donner une perspective qui te sert.*

1. _____

2. _____

3. _____

JOUR 6 – Lettre à mes pensées

Tes pensées tournent en boucle.

Tu le sais.

*Mais as-tu déjà essayé
de leur parler –
plutôt que de les subir ?*

Aujourd'hui, tu ne les combats pas.

Tu leur écris.

Comme à quelqu'un
qui ne comprend pas encore
que tu as décidé d'avancer.

*Prends ton workbook.
Installe-toi dans le calme.*

Commence par ces mots :

« Chère pensée,

**Je t'ai laissé trop de place.
Aujourd'hui, je reprends
ce qui m'appartient ...»**

Écris tout ce qui vient.

Sans filtre.

*C'est toi qui décides
ce que tu nourris.
À partir de maintenant.*

Jour 6.5

JOUR 6 – Rituel

Pose une main sur ton cœur.

Inspire par le nez – 4 secondes.

Retiens doucement – 2 secondes.

Expire par la bouche – 6 secondes.

Répète 3 fois.

Je mérite un amour qui me respecte
telle que je suis.

Je ne poursuis plus ce qui me fait du mal.

Ma valeur n'appartient à personne
d'autre qu'à moi.

Je me choisis, même quand c'est difficile.

Je construis ma vie, un jour à la fois.

Je suis capable de tourner la page.

JOUR 6 — Engagement

« Aujourd'hui, je choisis
ce que je nourris en moi. »

Je me choisis.

Date : _____



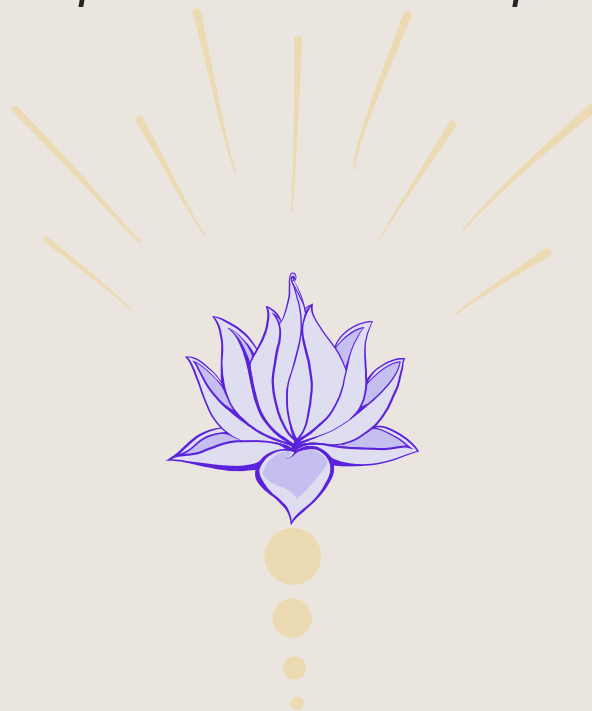
JOUR 7 – Changer de posture



Aujourd'hui, quelque chose se déplace.

Tu ne cherches pas encore à aller bien.

Tu choisis simplement de ne plus te trahir.



JOUR 7 — Introduction

*Il y a une différence entre
subir ce que tu ressens
et te positionner face à ce que tu vis.*

*Ce n'est pas une différence de force.
C'est une différence d'orientation.*

Depuis le début de ce guide,
tu as appris à accueillir tes émotions.
Tu as nommé ce qui était flou.
Tu as observé sans te perdre.
Tu as posé une limite.

Aujourd'hui, tu fais quelque chose
de plus subtil :

tu passes de la réaction automatique
à un choix conscient.

Ce changement ne se voit pas toujours
de l'extérieur.

Mais intérieurement, il est réel.
Et c'est précisément là
que tout commence.

JOUR 7 — Exercice

Ce que je fais encore par automatisme

Coche honnêtement, sans te juger.

- Attendre — un message, un signe
 - Vérifier — ce qu'il fait, où il en est
 - Espérer — sans que rien ne change vraiment
 - Me justifier — dans ma tête, encore et encore
 - Autre : _____
-

*Ce que je décide de faire différemment
aujourd'hui*

- Poser une limite concrète
- Ne pas répondre à ce qui ne me fait pas de bien
- Me recentrer quand les pensées partent en boucle
- Choisir le silence plutôt que de combler le vide
- Autre : _____

JOUR 7 — Action consciente

*Aujourd'hui, tu poses UNE action différente.
Pas pour te prouver quelque chose.
Pour te respecter.*

Mon action choisie aujourd'hui

- Dire non — à quelqu'un ou à une envie
 - Ne pas vérifier — même si l'envie est forte
 - Me choisir sans me justifier
 - Faire quelque chose uniquement pour moi :
-

JOUR 7 – Lettre à celle que j'étais

*Il y a une femme en toi
qui réagit encore par automatisme.*

*Qui vérifie.
Qui attend.
Qui espère sans vraiment y croire.*

*Elle n'est pas ton ennemie.
Elle a juste appris à survivre
d'une certaine façon.*

*Aujourd'hui,
tu lui écris une lettre.
Pour lui dire que tu as trouvé
une autre façon d'avancer.*

Prends ton workbook.
Respire lentement.

Commence par ces mots :

« Chère [prénom],

**Je sais pourquoi tu réagissais
comme ça.**

**Mais aujourd'hui,
je choisis autrement... »**

**Laisse venir ce qui vient.
Cette lettre est une permission —
celle de changer de direction.**

JOUR 7 – Résultat & Engagement

Résultat ressenti après mon action

- Calme – quelque chose s'est apaisé en moi
 - Soulagement – j'ai fait quelque chose de vrai
 - Clarté – je vois plus clair en moi
 - Résistance – difficile, mais je me suis respectée
-

« Un choix différent,
même petit,
change la direction. »

Je signe aujourd'hui

Je me respecte.

Date : _____

JOUR 7 – Rituel

Pose une main sur ton cœur.

Inspire par le nez – 4 secondes.

Retiens doucement – 2 secondes.

Expire par la bouche – 6 secondes.

Répète 3 fois.

AFFIRMATIONS DU JOUR

Je ne subis plus.

Je choisis.

*Je me respecte dans mes actes,
pas seulement dans mes intentions.*

*Je suis capable de changer de direction,
un choix à la fois.*

« Je ne reviens pas
à qui j'étais.
Je deviens celle
que je respecte. »

JOUR 8

Détachement actif

*Aujourd'hui, tu ne luttas pas
contre ce que tu ressens.*

*Tu choisis simplement
de ne plus t'y vider.*



JOUR 8 — Introduction

*Le détachement, ce n'est pas oublier.
Ce n'est pas fermer son cœur.
C'est arrêter de se vider
pour quelque chose
qu'on ne peut pas contrôler.*

Il y a des pensées qui reviennent
parce qu'elles cherchent une réponse
que tu ne peux pas leur donner.

Et il y a des comportements
que tu maintiens sans t'en rendre compte —
vérifier, analyser, rejouer —
qui consomment une énergie
dont tu as besoin pour toi.

Aujourd'hui, tu ne combats rien.
Tu poses quelque chose.

Tu décides de ne plus investir
là où il n'y a rien à récolter.

Et tu récupères ce qui t'appartient.

JOUR 8 — Exercice. 1

*Aujourd'hui, tu identifies ce que tu gardes
et ce que tu lâches.*

Une décision pour aujourd'hui.

Une seule journée à la fois.

Je garde

- Ma dignité — peu importe ce qui s'est passé
 - Mon calme intérieur — même s'il est fragile
 - Mon amour-propre — je mérite d'être bien traitée
 - Ma valeur — elle n'a pas disparu avec cette relation
-

Prends ton workbook.

Écris ce que tu gardes et pourquoi.

JOUR 8 — Exercice · 2

Je lâche

- L'attente d'un message qui ne viendra pas
 - Le besoin de tout comprendre pour avancer
 - Les scénarios qui tournent en boucle
 - L'illusion que ça dépend encore de moi
-

Prends ton workbook.

*Écris librement ce que tu lâches
et ce que tu récupères en le faisant.*

*« Je relâche ce que je ne contrôle pas.
Je récupère ce qui m'appartient. »*

JOUR 8 — Rituel de lâcher-prise

Pose une main sur ton cœur.

Inspire par le nez — 4 secondes.

Retiens doucement — 2 secondes.

Expire par la bouche — 6 secondes.

Répète 3 fois.

AFFIRMATIONS DU JOUR

Je me détache sans me fermer.

Je lâche ce qui me vide.

Je récupère mon énergie.

Je me choisis, aujourd'hui.

« Je ne lutte plus.

Je pose.

Et je respire. »

JOUR 8 – Lettre de transformation

*Il y a une version de toi
qui a attendu longtemps.
Qui s'est vidée à espérer.*

*Elle a fait ce qu'elle pouvait
avec ce qu'elle savait.*

*Aujourd'hui, tu ne la rejettes pas.
Tu la reconnais.
Et tu avances autrement.*

Prends ton workbook.

Commence par ces mots :

*« Chère [prénom],
Je t'ai vue. Je t'ai entendue.
Voici ce que je ne veux plus
porter avec moi..
Et voici qui je deviens. »*



JOUR 8 — Engagement

*Aujourd'hui, tu as fait quelque chose
d'essentiel.*

*Tu t'es prouvé que tu peux
te détacher sans te fermer.*

*Que tu peux lâcher
sans perdre qui tu es.*

Mon engagement pour demain

- Je ne vérifie pas — même si l'envie revient
- Je protège mon énergie — elle m'appartient
- Je me traite avec douceur — aujourd'hui et demain

*« Je me détache de ce qui me pèse.
Je reviens à moi. »*

Je me choisis.

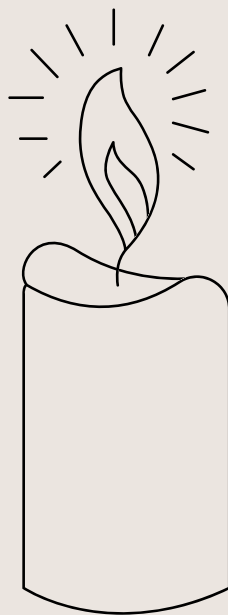
Date : _____

JOUR 9

CLARIFICATION PROFONDE

*Après ces neuf jours,
quelque chose en toi s'est apaisé.*

*Aujourd'hui, tu utilises cet espace
pour voir clair.*



JOUR 9 – Introduction

*Ajoutell y a des vérités qu'on ne peut pas entendre
le premier jour d'une rupture.*

Pas parce qu'on n'est pas assez forte.

*Mais parce qu'on n'est pas encore
assez silencieuse en soi
pour les laisser entrer un sous-titre*

Après neuf jours,
il y a maintenant un espace en toi
où certaines choses peuvent se poser
sans que tu sois emportée.

Ce n'est pas la guérison complète.
C'est quelque chose de plus précieux :

la clarté.

Savoir ce que tu veux vraiment.
Savoir ce que tu ne veux plus jamais.
Savoir qui tu es,
au-delà de cette histoire.

JOUR 9 — Les vraies questions

*Ce ne sont pas des questions faciles.
Ce sont des questions honnêtes.*

*Prends le temps qu'il te faut.
Il n'y a pas de bonne réponse —
il y a ta réponse.*

01.

Qu'est-ce que je cherchais dans cette relation
que je ne pouvais pas m'offrir seule ?

02.

Quels signes ai-je ignorés
parce que j'avais peur de ce qu'ils signifiaient ?

03.

Quelle version de moi veut émerger
de cette expérience ?

*Prends ton workbook.
Réponds à ces trois questions
aussi honnêtement que possible.
Laisse venir ce qui vient.*

JOUR 9 — Lettre à toi-même .1

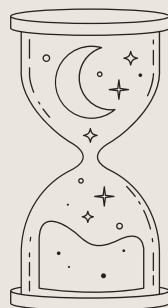
*Je voudrais que tu penses
à la femme que tu étais
il y a un an.*

*Elle ne savait pas encore
ce que tu sais aujourd'hui.*

*Elle portait quelque chose de lourd
sans vraiment comprendre pourquoi.*

*Elle a besoin d'entendre ta voix.
Pas pour la juger.
Pas pour lui expliquer.*

*Juste pour lui dire
ce que tu aurais voulu
que quelqu'un te dise
à ce moment-là.*



JOUR 9 – Lettre à toi-même · 2

*Installe-toi confortablement.
Pose une main sur ton cœur.
Respire lentement.*

*Prends ton workbook.
Commence ta lettre par ces mots :*

*« Ma chère [prénom],
Je t'écris depuis l'autre côté... »*

*Laisse venir ce qui vient.
Il n'y a pas de mauvaise façon
de faire cet exercice.*

*Ce que tu écriras
t'appartient entièrement.*

JOUR 9 – Mon engagement

*Tu viens de faire quelque chose
d'essentiel pour toi.*

*Tu as regardé en arrière
sans te perdre.*

*Et maintenant,
tu regardes devant.*

À partir d'aujourd'hui,
je m'engage à :

*Écris cet engagement dans tes propres mots.
Une seule phrase. La tienne.*

*Pose une main sur ton cœur.
Inspire profondément.
Lis ton engagement à voix haute.
Une fois. Lentement.*

« Je suis prête pour la suite. »

Signature : Date : -----

JOUR 10

Renaissance

Ce n'est pas la fin.

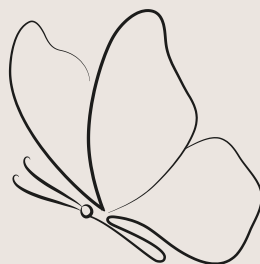
*C'est le premier jour
de la femme que tu deviens.*

*Tu n'as pas juste traversé
une rupture.*

*Tu as traversé quelque chose
de bien plus profond :*

toi-même.

Aujourd'hui, tu ne fermes pas une porte.
Tu en ouvres une nouvelle.
Consciemment. Librement. Pour toi.



JOUR 10 — Visualisation guidée. 1

*Avant d'aller plus loin,
laisse-moi t'expliquer
ce que tu vas vivre
et pourquoi c'est important.*



Notre cerveau ne fait pas toujours
la différence entre
ce qu'on imagine intensément
et ce qu'on vit réellement.

Quand tu te visualises heureuse,
stable, en paix —
ton cerveau commence à construire
ce chemin comme réel.

Ce n'est pas de la magie.
C'est de la neurologie.

JOUR 10 – Visualisation guidée · 2

*Installe-toi confortablement.
Pose une main sur ton cœur.
Inspire lentement. Expire lentement.
Répète 3 fois.*

*Lis ce qui suit lentement.
Une phrase à la fois.*

*Tu es dans ta vie.
Six mois plus tard.*

*Tu te réveilles le matin
et tu te sens bien avec toi-même.*

*Tu n'attends plus rien de personne
pour te sentir entière.*

*Tu fais des choix alignés
avec ce que tu es vraiment.*

*Tu es à ta place.
Et tu le sais.*

*Ferme les yeux.
Reste avec cette image
quelques instants.*

*Puis ouvre ton workbook
et écris ce que tu as ressenti.*

JOUR 10 – Lettre à ta version future

*Tu as écrit une lettre
à la femme que tu étais.*

*Maintenant, je t'invite
à écrire à la femme
que tu deviens.*

*Elle existe déjà.
Quelque part en toi,
elle t'attend.*

*Elle n'a pas besoin
que tu aies tout résolu.*

*Elle a juste besoin
que tu croies en elle.*

Prends ton workbook.
Installe-toi dans le calme.

Commence ta lettre par ces mots :

« Dans 6 mois, je serai une femme
qui... »

*Laisse venir ce qui vient.
Sans filtre. Sans jugement.*

*Cette lettre est une promesse
que tu te fais à toi-même.*

JOUR 10 – Bilan final

*Reprends tes notes du Jour 1.
Lis ce que tu as écrit.
Puis regarde où tu en es aujourd'hui.*

*Pas pour te juger.
Pour voir.*

Jour 1 – comment j'étais

Mon état émotionnel dominant :

Mon énergie (0–10) : -----

Je me traitais avec :

- De la dureté envers moi-même
- De la peur et de la confusion
- De la dépendance envers l'autre
- De l'auto-critique constante

JOUR 10 — Bilan final · 2

Aujourd'hui — Jour 10

Mon état émotionnel dominant :

Mon énergie (0–10) : _____

Je me traite plutôt avec :

- Plus de douceur envers moi-même
 - Plus de lucidité sur ce qui se passe
 - Plus de stabilité intérieure
 - Plus de respect pour moi-même
-

***La différence la plus importante
que je remarque en moi :***

***« Je ne suis plus celle
que j'étais au Jour 1.
Et c'est exactement
ce que je voulais. »***

JOUR 10

Ce que cette expérience t'a vraiment appris

*Cette rupture n'est pas arrivée
par hasard.*

*Elle t'a montré quelque chose
que tu ne pouvais pas voir autrement.*

*Tu n'as pas perdu du temps.
Tu as gagné une connaissance
de toi-même
que personne ne peut t'enlever.*

*Ce n'est pas une défaite.
C'est une transformation.*

*Et la femme que tu deviens
ne répétera plus
les mêmes schémas.*

Parce qu'elle les voit maintenant.

**« Je n'ai rien perdu.
J'ai tout appris. »**

MON ENGAGEMENT DE RENAISSANCE

Aujourd'hui, je me regarde
et je reconnais quelque chose
que je n'aurais pas pu voir
il y a dix jours.

Je suis encore là.
Et je me suis choisie.

Ce n'est pas rien.
C'est tout.

Prénom : _____

À partir d'aujourd'hui, je m'engage à :

me respecter dans mes choix,

ne plus forcer ce qui ne me correspond pas,

avancer à mon rythme,
avec conscience et bienveillance.

Je ne reviens pas à qui j'étais.

Je deviens celle que je respecte.

Et la suite...

Tu es allée au bout.

*Pas parce que c'était facile.
Mais parce que tu t'es choisie,
jour après jour,
même quand c'était difficile.*

*Ces 10 jours t'ont montré
quelque chose d'essentiel :*

***tu es capable de prendre soin
de toi-même.***

Cette femme-là – celle qui a tenu – c'est toi.

*Et je suis fière de t'avoir
accompagnée sur ce chemin.*

*Si tu veux aller plus loin
dans cette reconnexion à toi-même,
le Volume 2 t'attend –
quand tu te sentiras prête.*

*À ton rythme.
Toujours.*

Daniela

