LE DÉFI 21 JOURS · COMPLÉMENTS

Tes bonus *Se Choisir.*

Quatre compagnons de route à garder près de toi : de quoi repérer un indisponible en un coup d'œil, de quoi te reprogrammer en douceur, de quoi mieux te comprendre — et de quoi apaiser tes soirées.

1. Checklist : les red flags de l'indisponible
2. 30 affirmations « Se Choisir »
3. Quiz : ton style d'attachement
4. Audio lâcher-prise du soir — fichier audio séparé, inclus dans ton pack

✦ BONUS 1

Red flags *de l'indisponible*

Coche ce que tu reconnais. 3 cases ou plus ? Ton radar avait raison. Rappelle-toi : repérer, ce n'est pas juger — c'est protéger ton énergie.

- [ ] **Le flou permanent.** Il évite de nommer ce que vous êtes, laisse tout dans le vague « au cas où ».
- [ ] **Chaud puis froid.** Intense, puis distant, sans que tu comprennes pourquoi. Tu passes ton temps à décoder.
- [ ] **Il disparaît quand ça se rapproche.** Dès que ça devient tendre ou sérieux, il crée de la distance.
- [ ] **Les actes ne suivent pas les mots.** Il dit de belles choses, mais ses gestes ne confirment jamais.
- [ ] **Il te contacte surtout quand ça l'arrange.** Tard le soir, entre deux, jamais quand tu en aurais besoin.
- [ ] **Il garde ses options ouvertes.** Tu sens que tu n'es pas la seule, ou qu'il ne se ferme aucune porte.
- [ ] **Il ne se projette jamais avec toi.** Aucun « nous » dans le futur, tout reste au présent flou.
- [ ] **Tu fais tous les efforts.** Tu donnes pour deux ; lui se laisse aimer sans rendre la pareille.
- [ ] **Il te fait sentir « trop ».** Tes besoins normaux deviennent, dans sa bouche, de l'exigence.
- [ ] **Tu sors de vos moments plus anxieuse qu'apaisée.** Le repère le plus fiable de tous.

> *Un homme disponible ne te laisse jamais cocher cette liste.*

✦ BONUS 2

30 affirmations *« Se Choisir »*

Une par jour, ou celle dont tu as besoin. À lire à voix haute, la main sur le cœur. Ce ne sont pas des formules magiques : ce sont des rappels de ce que tes actes construisent déjà.

1 Je me choisis, aujourd'hui et chaque jour.

2 Ma valeur ne dépend d'aucun homme.

3 Je mérite un amour qui ne me fait pas douter.

4 Le flou est une réponse. Je l'entends.

5 Je suis mon propre point d'ancrage.

6 Le manque est une vague : il passe.

7 Je ne cours plus après les miettes.

8 L'intensité n'est pas l'intimité.

9 Mes pensées ne sont pas des faits.

10 Je m'apaise moi-même, avec douceur.

11 Ce que je tolère, je l'enseigne.

12 Dire non à ce qui m'abîme, c'est dire oui à moi.

13 Je donne depuis le trop-plein, jamais le vide.

14 Ma vie est pleine, même sans lui.

15 Je remplis mon réservoir à plusieurs sources.

16 Le calme n'est pas l'ennui : c'est la paix.

17 Je reconnais la sécurité comme désirable.

18 Je n'ai pas à me rendre choisissable : je le suis.

19 Mon passé explique, il ne décide pas.

20 Je traverse l'inconfort sans me trahir.

21 Mes limites me protègent, elles ne m'isolent pas.

22 Je mérite la réciprocité, toujours.

23 Je ne suis pas « trop ». Je suis entière.

24 Je choisis, je ne mendie plus d'être choisie.

25 Ma paix vaut plus que ses montagnes russes.

26 Je m'accorde ce que j'attendais de lui.

27 Je suis la femme ancrée que je deviens.

28 Rien ne presse : je laisse la guérison s'installer.

29 Je compte, et je me traite en conséquence.

30 Quoi qu'il arrive, je me choisis.

✦ BONUS 3

Quiz : *ton style d'attachement*

Pour chaque question, note la réponse qui te ressemble le plus (A, B ou C). Résultats page suivante. Rappel : ce n'est pas un diagnostic, juste une grille pour mieux te comprendre.

1. Quand il met du temps à répondre…

A. Je panique, je vérifie mon téléphone sans arrêt.

B. Je passe à autre chose, ça ne m'atteint pas.

C. Je remarque, mais je reste dans ma vie.

2. Ma plus grande peur en amour…

A. Être abandonnée, ne pas compter assez.

B. Perdre ma liberté, être étouffée.

C. Aucune ne domine vraiment ma vie.

3. Quand un homme se rapproche vraiment…

A. J'ai peur qu'il parte, je m'accroche.

B. Je prends de la distance, je me sens à l'étroit.

C. Je l'accueille, à mon rythme.

4. Après une tension ou une dispute…

A. Une seule obsession : réparer tout de suite.

B. Je me referme, j'ai besoin de couper.

C. Je prends un temps, puis je reviens en parler.

5. Mon estime de moi dépend…

A. Beaucoup de son attention et de son regard.

B. De personne — je préfère ne compter que sur moi.

C. Surtout de moi et de mes actes.

6. Le calme dans une relation…

A. M'angoisse un peu : je crains l'ennui ou l'abandon.

B. Me va, tant qu'on ne me demande pas trop.

C. Me fait du bien, je m'y sens en confiance.

✦ BONUS 3 · RÉSULTATS

Ce que dit *ton résultat*

Compte tes A, B et C. La lettre majoritaire indique ta tendance dominante — souvent, on est un mélange, et ça évolue.

MAJORITÉ DE A

Tendance anxieuse

Ton système d'attachement s'active vite : tu as besoin de proximité et de réassurance, et le retrait de l'autre te met en alarme. Ta force : ta capacité d'amour et d'engagement. Ton chantier : devenir ta propre base d'ancrage (Phase 2). Ce défi a été écrit pour toi.

MAJORITÉ DE B

Tendance évitante

Tu protèges farouchement ton autonomie : l'intimité peut vite te sembler étouffante, et tu prends de la distance quand ça se rapproche. Ta force : ton indépendance. Ton chantier : t'autoriser à laisser entrer, sans y voir une menace pour ta liberté.

MAJORITÉ DE C

Base plutôt ancrée

Tu vis la proximité avec assez de sérénité : tu peux être proche sans te perdre, et seule sans t'effondrer. Ta force : ta stabilité. Ton chantier : entretenir cet ancrage et le protéger des dynamiques qui te tirent vers le chaud-froid.

Beaucoup de A + B ? C'est le fameux piège anxieux-évitant qui se joue à l'intérieur de toi : une part qui s'accroche, une part qui fuit. Les 21 jours t'aident à apaiser les deux.