

SE CHOISIR · LE DÉFI 21 JOURS

Le Workbook

à imprimer.

Tes fiches pour **ancrer chaque acquis** : no-contact, anti-rumination, réservoir, standards. Imprime, remplis, reviens-y.

TE CHOISIR · D'ABORD

✎ FICHE 1

Tracker *no-contact*

Coche une case par jour tenu sans contact ni stalking. Pas de culpabilité si tu rechutes : tu recommences la case suivante. On vise la tendance, pas la perfection.

1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○	6 ○	7 ○
8 ○	9 ○	10 ○	11 ○	12 ○	13 ○	14 ○
15 ○	16 ○	17 ○	18 ○	19 ○	20 ○	21 ○

MON « POURQUOI » (À RELIRE DANS LES MOMENTS FAIBLES)

EN CAS D'ENVIE DE CRAQUER, À LA PLACE JE :

✎ FICHE 2

Journal *anti-rumination*

Quand une pensée tourne en boucle, passe fact-checkeuse : attrape-la, cherche la preuve contre, reformule plus juste. Objectif : réaliste, pas « positif ».

SITUATION (LES FAITS)	PENSÉE AUTOMATIQUE	LA PREUVE CONTRE	VERSION PLUS JUSTE

LA QUESTION QUI DÉBLOQUE TOUT

« Qu'est-ce que je dirais à ma meilleure amie si elle pensait exactement ça ? »

✎ FICHE 3

Mon *réservoir émotionnel*

Tes sources de joie et d'énergie qui ne dépendent d'aucun homme. Plus tu en alimentes, moins une seule personne peut te vider. Coche celles que tu nourris cette semaine.

- ☐ 1. _____
- ☐ 2. _____
- ☐ 3. _____
- ☐ 4. _____
- ☐ 5. _____
- ☐ 6. _____
- ☐ 7. _____
- ☐ 8. _____
- ☐ 9. _____
- ☐ 10. _____

MES 2 ROBINETS À ROUVRIR CETTE SEMAINE — QUAND ?

NIVEAU DE MON RÉSERVOIR AUJOURD'HUI (0 → 10)

✎ FICHE 4

Mes standards *& mes limites*

Ce qui doit être présent pour que tu restes, et ce que tu ne toléreras plus. C'est ton filtre : les indisponibles ne passent plus la porte.

MES 5 STANDARDS NON NÉGOCIABLES

MES LIMITES — « JE N'ACCEPTE PLUS… » / « SANS ÇA, JE… »

♡ FICHE 5

Mon *engagement envers moi*

Le plus important. La femme que tu deviens, ce que tu te promets. Écris-le, signe-le, garde-le. Reviens-y à chaque doute.

MOI, _____, JE M'ENGAGE ENVERS MOI-MÊME :

MA PHRASE-ANCRE

« Quoi qu'il arrive, je me choisis. »

Signature : _____ · Date : ____ / ____ / _____

Te choisir, c'est enfin devenir choisissable par le bon.