

LE DÉFI · 21 JOURS

Se Choisir *enfin.*

21 jours pour **arrêter d'attendre qu'il te choisisse.**

TE CHOISIR · D'ABORD

@CHOISIS.TOI.DABORD • SE CHOISIR

SE CHOISIR

Se Choisir

21 jours pour arrêter d'attendre qu'il te choisisse

Un parcours pour sortir du cycle des situationships
et des hommes indisponibles.

Écrit & conçu par Se Choisir
@choisis.toi.dabord — Édition 2026

Avertissement. Ce contenu est un programme de développement personnel à visée pédagogique. Il ne constitue ni un diagnostic, ni une thérapie, ni un avis médical ou psychologique, et ne remplace pas l'accompagnement d'un·e professionnel·le. Si tu traverses une détresse intense, oriente-toi vers un·e psychologue ou ton médecin. © Se Choisir 2026 — Tous droits réservés. Reproduction et re-vente interdites.

SOMMAIRE

Ton parcours, *jour après jour.*

POUR COMMENCER

- Introduction — Si tu lis ça, c'est pour toi 04
- Fondations — Les clés de lecture 06
  Attachement · le piège anxieux-évitant · dépendance affective

LE DÉFI · 21 JOURS EN 3 PHASES

1 Phase 1 — Voir clair 10
Jours 1 à 7

2 Phase 2 — Se retrouver 18
Jours 8 à 14

3 Phase 3 — Se choisir 26
Jours 15 à 21

TES OUTILS & POUR ALLER PLUS LOIN

- Workbook — Tes fiches à remplir 34
  Trackers rumination · no-contact · réservoir
- Conclusion — Entretenir tes acquis 39
- Pour aller plus loin — Bibliographie 40
- Bonus — dans un document séparé ..... ✦
  Red flags · 30 affirmations · Quiz attachement

Un jour par jour. Pas plus. On ne court pas après la guérison : on la laisse s'installer.

INTRODUCTION

Si tu lis ça, *c'est déjà un début.*

Il est 23h47. Tu as relu la conversation trois fois. Tu as compté les heures depuis son dernier message, analysé le « ok » sans point, deviné dans un emoji une promesse qu'il n'a jamais faite. Tu sais que tu mérites mieux — et pourtant tu es là, le téléphone à la main, à attendre des miettes comme si c'était un festin.

Si tu te reconnais, respire. Tu n'es ni folle, ni « trop », ni cassée. Ton cerveau et ton cœur font exactement ce pour quoi ils ont été programmés — sauf que ce programme te fait tomber, encore et encore, sur des hommes qui ne te choisissent jamais vraiment. La bonne nouvelle : ce qui s'apprend se désapprend.

> **CE QUE CE DÉFI VA FAIRE POUR TOI**
>
> Te rendre les clés de lecture de ce qui t'arrive, casser le cycle de l'accroche, et te ramener à toi. Pas pour « le récupérer ». Pour te récupérer, toi.

Une promesse claire. En 21 jours, tu vas comprendre pourquoi tu t'accroches aux indisponibles, comment se fabrique cette obsession qui te vide, et surtout comment redevenir la femme ancrée — celle qui ne se perd plus dans l'autre, qui reconnaît enfin ce qui est bon pour elle, et qui, de ce fait, attire un tout autre type d'homme. Te choisir, ce n'est pas un lot de consolation. C'est ce qui te rend enfin choisissable par le bon.

→ *Suite : comment fonctionne le défi, et comment en tirer le maximum.*

Comment fonctionne le défi

3 phases, *21 jours, un seul cap : toi.*

Phase 1 · Voir clair (J1–7)

Comprendre le mécanisme : ton style d'attachement, le radar de l'indisponible, la mécanique de l'accroche, et les premiers gestes qui stoppent l'hémorragie.

Phase 2 · Se retrouver (J8–14)

Reconstruire ta valeur hors de lui : estime de soi, auto-apaisement, réservoir de bonheur, et la vie qui redevient la tienne.

Phase 3 · Se choisir (J15–21)

Ancrer les acquis : standards non négociables, limites, reconnaître le sain, et dater depuis la plénitude plutôt que depuis le manque.

LE RYTHME

Un jour = un chapitre + un exercice. Pas d'avance. La transformation a besoin de temps réel pour s'imprimer.

Comment en tirer le maximum

1. Prends un carnet (ou imprime le workbook à la fin). Écrire à la main change tout : ça sort la rumination de ta tête et la pose sur le papier, où tu peux enfin la regarder.

2. Fais l'exercice le jour même, même 5 minutes. C'est l'action qui crée le changement, pas la lecture seule.

3. Sois honnête, pas parfaite. Certains jours piqueront. C'est normal : on ne sort pas d'un schéma en restant confortable. La grande sœur qui t'écrit ces pages est passée par là.

Le pacte de départ

Avant de tourner la page, écris une phrase : *« Pendant 21 jours, je me choisis. Je fais ça pour moi, pas pour lui. »* Date-la. Signe-la. C'est le premier engagement que tu tiens envers toi.

Rappel : ce parcours outille, il ne promet pas de résultat garanti et ne remplace pas un suivi psy.

Avant de commencer, *comprends le terrain.*

Tu ne peux pas changer ce que tu ne vois pas. Avant les 21 jours, voici les trois mécanismes qui expliquent presque tout de ce que tu vis. Lis-les une fois. Tu vas te reconnaître — et ce que tu prenais pour « ta faute » ou « ta folie » va enfin avoir un nom.



L'IDÉE-MÈRE DE TOUT LE PARCOURS

Ton besoin d'amour n'a rien d'anormal. Ce qui coince, c'est *où* tu es allée le chercher : entièrement chez l'autre, jamais en toi. On va rééquilibrer ça.

Les cadres qui suivent s'appuient sur la théorie de l'attachement (Bowlby, Ainsworth, Hazan & Shaver, Levine & Heller) et sur les travaux sur la dépendance affective. Ce sont des grilles de lecture éclairantes, pas des étiquettes qui t'enferment.

A Pourquoi tu t'accroches : ton style d'attachement

Nous venons tous au monde câblés pour chercher la proximité d'une figure rassurante. Enfant, selon que cette présence a été fiable ou imprévisible, on développe une façon d'aimer. Devenue adulte, cette empreinte se rejoue : le partenaire prend la place qu'occupait le parent. On parle de trois grandes tendances — une base **ancrée**, une tendance **anxieuse**, une tendance **évitante**.

Si tu as une tendance **anxieuse**, ton système d'alarme relationnel est ultra-sensible : le moindre silence, le moindre retrait déclenche une vague de panique et un besoin urgent de rapprochement. Ce n'est pas de la faiblesse. C'est un radar réglé trop fort, qui confond « il met du temps à répondre » et « on va m'abandonner ».

> **À RETENIR**
>
> Un style d'attachement n'est pas un diagnostic gravé dans le marbre. C'est une tendance qui s'apprend — donc qui se rééduque. On ne dit pas « je SUIS anxieuse », on dit « mon système réagit ainsi, pour l'instant ».

Le cap de ce parcours : construire ta **base de sécurité intérieure**. Aujourd'hui, ton point d'ancrage est à l'extérieur — dans son dernier message, dans son attention. On va le rapatrier en toi, là où personne ne pourra te le retirer.

> *Tu n'es pas trop. Ton radar est juste réglé trop fort. Ça se règle.*

B Le piège : pourquoi l'anxieuse et l'évitant s'attirent

Ce n'est pas un hasard si tu tombes « par malchance » sur des hommes distants. La tendance anxieuse et la tendance évitante s'attirent comme deux aimants — puis se piègent. Toi, tu as besoin de proximité pour te sentir en paix. Lui a besoin de distance pour se sentir libre. Plus tu te rapproches, plus il recule ; plus il recule, plus tu te rapproches. La **danse du poursuivant et du distanceur**.

Le piège est vicieux : chacun confirme la pire peur de l'autre. Tu vis la preuve qu'« on finit toujours par me lâcher » ; il vit la preuve que « l'intimité étouffe ». Et cette tension permanente, on la confond avec de la passion.



À RETENIR

L'excitation que tu ressens n'est pas la preuve que c'est « le bon ». C'est souvent la preuve que ton système d'attachement est en alarme. Intensité n'est pas intimité.

C Aimer, ou avoir besoin ? La dépendance affective

Il existe une différence énorme entre aimer et dépendre. L'amour sain, c'est un choix entre deux personnes entières : *« je te veux »*. La dépendance affective, c'est un manque qui cherche à être comblé : *« j'ai besoin de toi pour aller bien, pour exister »*. Dans le premier cas, tu restes toi. Dans le second, tu disparais dans l'autre.

Beaucoup de femmes brillantes, généreuses, se retrouvent à « trop aimer » — à vouloir sauver, réparer, mériter un homme indisponible. Le problème n'est pas que tu aimes trop. C'est que tu diriges tout cet amour vers l'extérieur, au détriment de toi. On va rediriger la source.

> LA NUANCE QUI LIBÈRE
>
> **Ce n'est pas « trop d'amour ». C'est de l'amour mal adressé. La même intensité, tournée vers toi et vers quelqu'un de disponible, devient une force.**

La « dépendance affective » et la « codépendance » (Norwood, Beattie, Tenenbaum) sont des grilles de compréhension issues du champ du développement personnel et de la clinique, pas des diagnostics médicaux. On les utilise pour éclairer, jamais pour t'enfermer dans une case.

“

Le verre est en toi. Tant que tu le tends à l'autre pour qu'il le remplisse, tu auras toujours soif.

CE QUI T'ATTEND

PHASE 1

01

Voir clair.

Avant de changer quoi que ce soit, il faut voir. Cette semaine, on allume la lumière : ton style d'attachement, le radar qui te fait choisir l'indisponible, la mécanique qui te rend accro, et les premiers gestes qui stoppent l'hémorragie.

J1	Le déclic : pourquoi tu t'accroches
J2	Ton radar de l'indisponible : repérer l'évitant
J3	La mécanique de l'accroche : le renforcement intermittent
J4	Stopper l'hémorragie : le no-contact
J5	Gérer le manque : traverser le sevrage
J6	Démonter tes pensées : casser les ruminations
J7	Bilan : cartographier ton schéma



PHASE 1 · VOIR CLAIR

01 Le déclic : pourquoi tu t'accroches

> *Tu le sais, pourtant. Tu sais qu'il n'est pas vraiment disponible. Et pourtant, dès qu'il réapparaît, tout ton corps dit oui avant même que ta tête ait voté.*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Ce « oui » du corps, c'est ton système d'attachement qui s'active. Tu n'es pas en train de choisir librement : tu réponds à un réflexe câblé très tôt. Si, enfant, l'amour est arrivé de façon imprévisible — parfois présent, parfois absent — ton cerveau a appris une équation dangereuse : *aimer = guetter, mériter, ne jamais être sûre*. Adulte, tu rejoues ce script avec des hommes qui reproduisent exactement cette imprévisibilité.

La tendance **anxieuse** n'est pas un défaut de caractère. C'est un système d'alarme réglé trop fort : il confond « il est occupé » avec « danger, il part ». Le premier pas, aujourd'hui, c'est de **nommer** ce mécanisme. Ce que tu peux nommer, tu peux commencer à le désamorcer.

À RETENIR

Tu ne t'accroches pas parce que tu es faible ou « trop ». Tu t'accroches parce qu'un vieux réflexe prend le volant. Aujourd'hui, tu reprends le siège conducteur.

Exercice · Ton déclic

Dans ton carnet, réponds sans filtre :

1. Décris **une situation récente** où tu t'es accrochée alors qu'une part de toi savait que c'était mauvais pour toi.
2. Qu'as-tu ressenti dans ton **corps** au moment où il s'est éloigné ? (boule au ventre, cœur qui s'emballe…)
3. Complète : *« Quand il prend ses distances, mon système croit que _____. En vrai, ça veut juste dire _____. »*

Ce n'est pas de l'amour qui parle. C'est une alarme. Et une alarme, ça se règle.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 1 · VOIR CLAIR

02 Ton radar de l'indisponible

> *Rétrospectivement, les signes étaient là dès le début. Le flou sur « ce qu'on est », les réponses qui s'espacent dès que ça devient tendre, la porte laissée entrouverte « au cas où ».*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

L'homme émotionnellement indisponible — souvent une tendance **évitante** — n'est pas forcément méchant. Il désactive l'intimité parce qu'elle menace son besoin d'autonomie. Quand ça se rapproche, il crée de la distance : il devient vague, disparaît, garde d'autres options. Ton radar anxieux, lui, lit ce flou comme un défi : « si je fais mieux, il va s'ouvrir ».

Le piège, c'est de le voir comme un **projet à réparer**. Aujourd'hui, on inverse : apprendre à repérer l'indisponible tôt, non pas pour le transformer, mais pour **protéger ton énergie**. Ce n'est pas ton job de le rendre disponible.

À RETENIR

Un homme disponible ne te laisse jamais deviner s'il tient à toi. Le flou permanent *est* la réponse. Repérer l'indisponible tôt, c'est déjà te choisir.

Exercice · Ton radar

Dans ton carnet :

1. Liste **3 signaux d'indisponibilité** que tu as minimisés ou excusés (flou, chaud-froid, il évite de se projeter…).
2. Pour chacun, note l'excuse que tu t'es donnée sur le moment.
3. Complète : *« La prochaine fois que je vois ce signal, au lieu de faire plus, je _____. »*

Ce n'est pas ton rôle de le rendre disponible. C'est ton droit d'en choisir un qui l'est déjà.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 1 · VOIR CLAIR

03 La mécanique de l'accroche

> *Quand il est là, c'est l'euphorie. Quand il disparaît, c'est l'enfer. Et bizarrement, ce sont les disparitions qui te rendent la plus accro.*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Ce n'est pas un hasard : c'est de la mécanique. Une récompense **imprévisible** crée un attachement bien plus fort qu'une récompense régulière. C'est le principe de la machine à sous : on ne rejoue pas parce qu'on gagne souvent, mais parce qu'on *pourrait* gagner cette fois-ci. Un partenaire chaud puis froid délivre ses miettes d'affection au hasard — et ton cerveau reste scotché, en alerte, à guetter la prochaine.

La neuroscience le confirme : c'est l'**incertitude** de la récompense qui emballe le circuit, pas la récompense elle-même. Ce manque brûlant que tu ressens n'est pas la mesure de ton amour : c'est un signal de recherche, un réflexe de machine.

À RETENIR

Tu n'es pas accro à *lui*. Tu es accro à l'*attente*. Ce n'est pas l'amour qui te scotche, c'est l'imprévisibilité.

Exercice · Démasquer la machine

Repère le schéma :

1. Note 2-3 fois où il a soufflé le **chaud puis le froid**. Qu'as-tu ressenti à chaque bascule ?
2. Après une « miette » (un message, un retour), qu'as-tu fait ? (relancé, annulé un plan, tout pardonné…)
3. Écris en haut de la page : *« Ceci est une machine à sous, pas une histoire d'amour. »*

On ne rejoue pas parce qu'on gagne. On rejoue parce qu'on pourrait gagner. Tu peux quitter la table.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 1 · VOIR CLAIR

04 Stopper l'hémorragie : le no-contact

> *Tu le sais : tant que la porte reste ouverte, tu ne cicatrises pas. Chaque « juste pour prendre des nouvelles » rouvre la plaie que tu essaies de refermer.*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Le no-contact, c'est couper la source de l'imprévisibilité pour laisser ton système nerveux se réguler. Chaque contact — un message, un stalking Insta, un « on reste amis » — rallume le circuit et relance la machine du jour 3. C'est comme donner une dose à quelqu'un en plein sevrage : le compteur repart à zéro.

Attention, c'est capital : le no-contact **n'est pas une stratégie pour qu'il revienne**, ni une punition. C'est un soin que tu te donnes. Le moteur, c'est « pour moi », jamais « pour le faire réagir ».

À RETENIR

Le no-contact n'est pas le silence radio pour le récupérer. C'est un pansement que tu poses sur *ta* plaie, le temps qu'elle se referme.

Exercice · Poser ton no-contact

Concrètement, aujourd'hui :

1. **Réduis les déclencheurs** : mets en sourdine / archive la conversation, masque ses stories, range ce qui le rappelle.
2. Écris ton **« pourquoi »** en une phrase, à relire dans les moments faibles.
3. Prévois ton plan anti-rechute : *« Si j'ai envie de le contacter, j'appelle _____ / j'écris ici à la place. »*

Tu ne fais pas ça contre lui. Tu fais ça pour la femme que tu redeviens dans le silence.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 1 · VOIR CLAIR

05 Gérer le manque : traverser le sevrage

> *Vers 22h, ça revient. Cette envie physique de lui écrire, comme une faim. Tu te dis que ça ne passera que si tu craques. C'est faux.*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

L'imagerie cérébrale montre que le manque amoureux active des circuits proches de ceux du sevrage. D'où cette sensation si physique : boule au ventre, obsession, urgence. Mais un point change tout : le manque fonctionne par **vagues**. Il monte, atteint un pic… puis redescend tout seul, même si tu ne fais rien.

Chaque fois que tu traverses une vague *sans* céder, tu affaiblis le réflexe. Ce n'est pas linéaire — il y aura des jours durs — mais la tendance va vers le bas. Le manque n'est pas un ordre de le recontacter : c'est le signe que le sevrage fait son travail.

À RETENIR

Le manque n'est pas une preuve d'amour ni un feu qu'il faut éteindre en le rappelant. C'est une vague. Elle passe — surtout si tu ne l'alimentes pas.

Exercice · Surfer la vague

La prochaine fois que le manque monte :

1. **Repère et minute-le.** Pose une main sur le ventre, respire lentement. La pointe la plus dure dure rarement plus de 20 minutes.
2. **Fais UNE chose** pour le corps : marche, douche, appel à une amie, musique fort.
3. Note ensuite : *« J'ai eu envie de craquer à __h, je n'ai pas cédé, et à __h je me sentais _____. »*

La vague monte, culmine, redescend. Tu n'as rien à faire d'autre que de rester debout le temps qu'elle passe.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 1 · VOIR CLAIR

06 Démonter tes pensées

> *« Il n'a pas répondu → il en a marre de moi → je vais finir seule. » En trois secondes, ton cerveau a écrit tout le film. Sauf que rien de tout ça n'est prouvé.*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Ce ne sont pas les événements qui te font le plus souffrir, mais l'**interprétation** que tu en fais. La rumination amoureuse carbure à des « pensées automatiques » déformées : lecture de pensée (« il pense que… »), catastrophisme, personnalisation (« c'est ma faute »), raisonnement émotionnel (« je le sens, donc c'est vrai »).

La restructuration cognitive n'est pas de la pensée positive forcée. C'est passer **fact-checkeuse** : attraper la pensée, repérer la déformation, la confronter aux faits, et formuler une version plus juste. Ruminer *sur* ses pensées les nourrit ; les recadrer les désamorce.

À RETENIR

Tes pensées ne sont pas des faits. Ce sont des titres à sensation que ton cerveau publie sans vérifier. Tu as le droit de demander : « source ? »

Exercice · Le tableau fact-check

Prends une rumination récente et remplis 4 colonnes :

1. **Situation** (les faits, juste les faits) → **Pensée automatique** → **La preuve CONTRE** cette pensée → **Version plus juste**.
2. Termine par : *« Qu'est-ce que je dirais à ma meilleure amie si elle pensait ça ? »*

Entre le message qu'il n'envoie pas et l'histoire que tu te racontes, il y a un espace. Cet espace, c'est ta liberté.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 1 · VOIR CLAIR

07 Bilan : cartographier ton schéma

> *Une semaine que tu regardes en face ce que tu fuyais. Ce n'est pas rien. Aujourd'hui, on assemble les pièces.*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Tu as maintenant les clés : ton radar anxieux (J1-2), la machine du renforcement intermittent (J3), les outils pour couper et traverser (J4-5), et de quoi démonter tes pensées (J6). Reste à voir **ton** schéma à toi, en entier — parce qu'un schéma qu'on voit perd la moitié de son pouvoir.

Chaque boucle suit le même trajet : un **déclencheur** → une **pensée** → une **sensation** dans le corps → un **comportement** (poursuivre, ruminer, t'oublier) → un **coût**. Le cartographier, c'est reprendre le pouvoir sur l'automatique.

À RETENIR

Tu ne peux pas changer un schéma que tu ne vois pas. Cette semaine, tu l'as mis en pleine lumière. La suite : te reconstruire.

Exercice · Ta carte perso

Reprends le cycle de l'accroche (page Fondations) et remplis-le avec **tes** détails :

1. Mon déclencheur type : _____ · Ma pensée : _____ · Dans mon corps : _____ · Ce que je fais : _____
2. Ce que ce schéma m'a coûté (temps, estime, énergie) : _____

Voir clair, c'est déjà être à moitié libre. Tu viens de faire la moitié la plus courageuse.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 2

02

Se retrouver.

Maintenant qu'il ne prend plus toute la place, il reste quelqu'un : toi. Cette semaine, on rebâtit ta valeur hors de lui — ton estime, ton ancrage intérieur, ton réservoir de bonheur, et la vie qui redevient la tienne.

J8	Ta valeur ne dépend pas de lui
J9	Devenir ton propre point d'ancrage
J10	Remplir ton réservoir : le bonheur hors couple
J11	Tes blessures d'attachement, sans t'y enfermer
J12	Arrêter de trop donner
J13	Reconstruire ta vie à toi
J14	Bilan : qui tu redeviens



PHASE 2 · SE RETROUVER

08 Ta valeur ne dépend pas de lui

> *Quand il te répondait vite, tu te sentais brillante. Quand il t'ignorait, tu te sentais nulle. Ton estime était branchée sur son attention comme une lampe sur une prise.*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Il y a deux façons de tenir son estime. L'estime **conditionnelle** dépend des résultats et du regard des autres : « je vaux *si* un homme me choisit ». Elle monte et descend à chaque texto. L'estime **inconditionnelle** repose sur une valeur intrinsèque, stable, qui tient même quand on te rejette.

La bonne nouvelle : l'estime ne se décrète pas devant le miroir, elle se **construit par des actes**. Tenir tes engagements envers toi, te respecter, agir selon tes valeurs : chaque petit acte recharge la batterie de l'intérieur, là où aucun homme ne peut la débrancher.

À RETENIR

Ta valeur n'est pas une note qu'il te donne. C'est un socle que tu poses toi. Au mieux, le bon homme la *reconnaît* — il ne la crée pas.

Exercice · Ton socle

Dans ton carnet :

1. Liste **10 choses que tu vaux** qui n'ont rien à voir avec le fait d'être désirée (compétences, valeurs, gestes, qualités).
2. Souviens-toi d'un moment où tu as été **fière de toi**, seule, sans qu'un homme y soit pour rien. Décris-le.

Un homme ne te donne pas ta valeur. Au mieux, il a le bon goût de la reconnaître.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 2 · SE RETROUVER

09 Devenir ton propre point d'ancrage

> *Tu attendais un texto pour respirer. Un appel pour te sentir en paix. Ton calme était entre ses mains — et il ne le savait même pas.*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Devenir sa propre base de sécurité, c'est apprendre à calmer soi-même son système nerveux au lieu d'attendre qu'un partenaire le fasse. Quand l'anxiété monte, le corps passe en alarme : c'est là qu'on agit, d'abord par le corps (respiration lente, ancrage sensoriel), puis par l'**auto-compassion** — se parler comme on parlerait à une amie qui souffre.

Imagine une petite fille qui panique parce qu'on l'a laissée. Elle n'a pas besoin qu'on lui prouve qu'elle a tort. Elle a besoin d'une **adulte calme** qui lui dit : « je suis là, tu ne risques rien, on traverse ça ensemble ». Cette adulte, c'est toi.

À RETENIR

Tu as passé des années à attendre qu'un homme te rassure. Et si l'adulte calme que la petite fille intérieure attendait, c'était toi ?

Exercice · Ta trousse d'ancrage

Compose ton kit d'auto-apaisement :

1. **Le corps** : 5 gestes qui te calment (respiration 4-6, marche, eau froide, plaid, 5-4-3-2-1 sensoriel).
2. **Les mots** : écris la phrase que tu dirais à ta meilleure amie — et adresse-la-toi, à voix haute.

Deviens ton port d'attache. Un bateau bien amarré ose enfin prendre le large.

TON ANCRAGE DU JOUR

10 PHASE 2 · SE RETROUVER
Remplir ton réservoir

> *Tu as réalisé qu'en quelques mois, il était devenu ta seule source de joie. Tes amies attendaient. Tes passions dormaient. Tout passait par lui.*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Quand tout ton bonheur dépend d'une seule personne, tu lui confies un pouvoir immense : celui de faire ta pluie et ton beau temps intérieurs. C'est ce qui rend l'attente si intenable — une seule source, et elle est capricieuse.

La parade, c'est de **remplir ton réservoir émotionnel** à plusieurs robinets : amitiés, corps, création, nature, sens, plaisir. Plus le réservoir est plein et alimenté de partout, moins une seule personne peut le vider — et moins tu as besoin de mendier des miettes.

À RETENIR

Ce n'est pas égoïste de remplir ta vie. C'est ce qui t'évite de faire d'un homme ta bouée de sauvetage — un rôle qu'aucun ne peut tenir.

Exercice · Tes robinets

Dans ton carnet :

1. Liste **8 sources de joie ou d'énergie** qui ne dépendent pas de lui (une amie, une activité, un lieu, un plaisir…).
2. Choisis-en **2 à réactiver cette semaine** et note quand, précisément.

Plus ton réservoir est plein, moins une seule personne a le pouvoir de te vider.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 2 · SE RETROUVER

11 Tes blessures, sans t'y enfermer

> *Une part de toi le sait : cette peur d'être abandonnée ne date pas de lui. Il n'a fait que rouvrir quelque chose de bien plus ancien.*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Nos façons d'aimer se dessinent tôt. Si l'amour a manqué, s'est fait imprévisible ou conditionnel, on grandit avec une peur en toile de fond — de l'abandon, du rejet, de ne pas suffire. Adulte, on choisit (sans le vouloir) des partenaires qui rejouent cette peur, comme pour « enfin gagner » la partie perdue.

Comprendre cette origine n'est **ni une excuse, ni une prison**. Ce n'est pas « à cause de mon enfance, je suis condamnée ». C'est : « je vois d'où vient la blessure, donc je peux enfin la soigner au lieu de la rejouer ».

À RETENIR

Comprendre d'où vient ta blessure, ce n'est pas t'y enfermer ni accuser qui que ce soit. C'est reprendre le stylo pour écrire la suite autrement.

✎ Exercice · La lettre douce

Avec bienveillance, sans te juger :

1. À quelle **vieille peur** ton schéma répond-il ? (« si je ne fais pas tout, on me laisse »…)
2. Écris une courte **lettre à la petite fille** que tu étais : ce qu'elle aurait eu besoin d'entendre, et que tu peux lui dire aujourd'hui.

Ton passé explique ta blessure. Il ne décide pas de ta suite.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 2 · SE RETROUVER

12 Arrêter de trop donner

> *Tu te souviens de tout : ses goûts, ses galères, ses horaires. Et lui ? Il ne sait même pas ce qui te fait vibrer. Tu donnais pour deux.*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Beaucoup de femmes généreuses se retrouvent à sur-investir : donner, deviner, s'adapter, sauver — en espérant qu'à force, on les choisisse en retour. Le problème n'est pas que tu aimes trop. C'est que cet amour part **en sens unique**, vers l'extérieur, jamais vers toi.

Le repère d'une relation saine, c'est la **réciprocité**. Donner depuis le trop-plein est une joie ; donner depuis le vide, pour combler une peur ou acheter de l'amour, t'épuise et déséquilibre tout. La question n'est plus « comment lui donner plus ? » mais « est-ce que ça circule dans les deux sens ? »

À RETENIR

Ce n'est pas trop d'amour. C'est de l'amour mal adressé. La même intensité, tournée vers toi et vers quelqu'un de disponible, devient une force.

Exercice · Le test de réciprocité

Sois honnête :

1. Où **sur-donnes-tu** (temps, excuses, efforts, patience) ? Note 3 exemples.
2. Pour chacun : *« Est-ce que je donne depuis le trop-plein, ou pour combler un vide / acheter son attention ? »*

Donne depuis le trop-plein, jamais depuis le vide. Et garde toujours une part pour toi.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 2 · SE RETROUVER

13 Reconstruire ta vie à toi

> *Pendant des mois, ta vie a tourné autour de son emploi du temps à lui. Aujourd'hui, la question change : de quoi as-tu envie ?*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Quand on se perd dans une relation, on met en pause des pans entiers de soi : le corps qu'on bougeait, les amies qu'on voyait, les projets qui faisaient briller les yeux. La reconstruction n'est pas un lot de consolation en attendant le prochain : c'est **le cœur du travail**. Une vie pleine n'attend pas d'être validée par un homme.

Trois terrains à réhabiter : ton **corps** (le bouger, en prendre soin, l'habiter), tes **liens** (les amies, la famille, le tissu qui te porte) et tes **projets** (ce qui te donne un cap à toi). Une action concrète sur chacun vaut mille intentions.

À RETENIR

Pendant que tu l'attendais, ta vie t'attendait, toi. Elle est toujours là — il suffit d'y remettre les pieds.

Exercice · Trois terrains

Programme **une action concrète** cette semaine dans chaque domaine :

1. **Corps** : _____ · **Liens** : _____ · **Projet** : _____
2. Note la date et l'heure de chacune. Ce qui est planifié se fait.

La meilleure réponse au manque, c'est une vie si pleine que l'attente n'y trouve plus de place.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 2 · SE RETROUVER

14 Bilan : qui tu redeviens

> *Quinze jours. Tu ne guettes plus ton téléphone toutes les cinq minutes. Tu as ri, vraiment, au moins une fois cette semaine. Ce n'est pas rien.*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Tu n'es pas simplement « en train de te remettre de lui ». Tu es en train de **revenir à toi** — à ta valeur qui ne se négocie pas, à ton ancrage intérieur, à une vie qui se remplit de plusieurs sources. Le centre de gravité se déplace : de lui, vers toi.

Faire le point n'est pas de la complaisance : c'est ancrer les progrès pour qu'ils tiennent. Ce que tu nommes comme acquis devient un repère solide sur lequel t'appuyer quand un jour de doute reviendra.

À RETENIR

Tu ne combles plus un vide en attendant qu'on te choisisse. Tu remplis une vie. La Phase 3 va sceller ce choix.

✎ Exercice · Le grand écart

Regarde le chemin :

1. Qui étais-tu au **Jour 1** ? Qui es-tu en train de **redevenir** ?
2. Note **3 changements** concrets que tu as remarqués (dans tes pensées, ton corps, tes actes).

Tu ne te reconstruis pas pour être choisie. Tu te reconstruis parce que tu te choisis.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 3

03

Se choisir.

Tu vois clair, tu t'es retrouvée. Il reste à sceller le choix — pour de bon. Cette semaine : tes standards, tes limites, ta capacité à reconnaître le sain, et l'art de dater depuis la plénitude plutôt que depuis le manque.

J15 Tes standards non négociables

J16 Poser des limites : dire non sans culpabiliser

J17 Reconnaître le sain

J18 Désapprendre le drama

J19 Te choisir au quotidien

J20 Dater depuis l'ancrage, pas depuis le manque

J21 Tu te choisis : ton engagement envers toi



15 PHASE 3 · SE CHOISIR
Tes standards non négociables

> *Avant, tu t'adaptais à ce qu'il offrait, même quand c'était trop peu. L'idée de « réclamer » te terrifiait. Et si tu partais, cette fois, de ce dont tu as besoin ?*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Des standards, ce ne sont pas des caprices ni des exigences pour faire fuir. Ce sont tes **non négociables** : ce qui doit être présent pour que tu restes, et ce que tu ne toléreras plus. Réciprocité, clarté sur la relation, respect, cohérence entre les paroles et les actes, vraie disponibilité.

Poser ses standards *en amont*, c'est installer un filtre : les indisponibles ne passent plus la porte. Ce n'est pas fermer ton cœur — c'est décider qui a le droit d'y entrer.

À RETENIR

Tes standards sont les murs de ta maison. Ce ne sont pas des attaques contre les visiteurs : c'est ce qui fait que tu te sens enfin chez toi.

Exercice · Tes non négociables

Dans ton carnet :

1. Écris **5 standards non négociables** en amour (ex. : cohérence paroles/actes, réciprocité, clarté, respect, disponibilité émotionnelle).
2. Pour chacun : *« Sans ça, je _____. »* (ce que tu feras, concrètement).

Ce que tu tolères, tu l'enseignes. Relève tes standards, et tu changes qui se présente à ta porte.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 3 · SE CHOISIR

16 Poser des limites sans culpabiliser

> *Dire non, pour toi, c'est risquer qu'on parte. Alors tu dis oui, encore, et tu t'en veux après. Aujourd'hui, on démonte cette peur.*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Poser une limite, c'est dire clairement ce que tu acceptes et ce que tu n'acceptes pas — sans agressivité, mais fermement. Pour un cœur anxieux, dire non déclenche une flambée de culpabilité (« il va m'en vouloir, il va partir »). Cet inconfort est **normal et temporaire** : ce n'est pas le signe que tu as mal agi, juste que tu fais du neuf.

Une limite ne cherche pas à contrôler l'autre ; elle te protège, toi. Et une limite sans acte n'est qu'un souhait : c'est en la **tenant**, pas en l'annonçant, qu'elle prend sa valeur.

À RETENIR

La culpabilité qui monte quand tu poses une limite n'est pas une preuve que tu as tort. C'est le vieux réflexe qui proteste parce qu'il perd du terrain.

Exercice · Ton premier non

Prépare une limite concrète :

1. Formule-la simplement : *« Je ne suis pas à l'aise avec _____. Ce dont j'ai besoin, c'est _____. »*
2. Anticipe la culpabilité : écris la phrase qui te rappellera que l'inconfort est temporaire, pas une erreur.

Dire non à ce qui t'abîme, c'est dire oui à toi. Les deux ne peuvent pas toujours coexister.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 3 · SE CHOISIR

17 Reconnaître le sain

> *Les hommes « gentils et disponibles », tu les trouvais fades. Ceux qui te faisaient vibrer ? Toujours les mêmes, toujours indisponibles. Et si tu confondais deux choses ?*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Un système nerveux habitué au chaud-froid apprend à associer l'**intensité** à la passion. Or l'accélération du cœur due à l'anxiété et celle due à l'attirance se ressemblent : on peut confondre « il me stresse » avec « il me passionne ». Le frisson n'est pas un label de qualité — c'est parfois juste ton alarme qui sonne.

Les vrais repères d'une relation saine ne sont pas les papillons : ce sont la **réciprocité**, la **constance** (les actes suivent les mots), le **respect** et le sentiment de sécurité. Ça paraît moins spectaculaire… parce que c'est enfin stable.

À RETENIR

Le frisson n'est pas une preuve d'amour. Un système en alarme et un cœur qui s'emballe d'amour, de l'intérieur, ça se ressemble énormément.

Exercice · Deux colonnes

Dans ton carnet, compare :

1. **« Frisson toxique »** : qu'est-ce que ça donne dans ton corps ? (boule, guet, montagnes russes)
2. **« Sécurité »** : qu'est-ce que ça donnerait ? (calme, confiance, respiration). Liste 4 marqueurs d'un homme réellement disponible.

Apprends à lire la sécurité comme désirable, et non comme fade. C'est le début du bon choix.

TON ANCRAGE DU JOUR

18 PHASE 3 · SE CHOISIR
Désapprendre le drama

> *Quand c'est trop calme, une part de toi s'ennuie… et va presque chercher l'étincelle, le doute, la petite crise. Comme si la paix te manquait de piment.*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

À force de montagnes russes, ton système s'est habitué au piment. Résultat : un lien stable et prévisible peut d'abord te sembler **ennuyeux**, voire éteint — non parce qu'il manque de saveur, mais parce que ton alarme n'est pas déclenchée, et que tu as appris à confondre alarme et vie.

Rééduquer ce réflexe demande du **temps**. Le calme ne devient agréable que progressivement, à mesure que ton système comprend qu'il peut baisser la garde. Le calme n'est pas l'absence de passion : c'est l'absence de peur.

À RETENIR

Si le calme te semble ennuyeux, ce n'est pas qu'il manque de saveur. Ce sont tes papilles, déréglées par le piment. Ça se rééduque.

Exercice · Repérer le besoin de drama

Observe-toi avec douceur :

1. Quand cherches-tu (sans le vouloir) à **relancer de l'intensité** ? (provoquer, tester, sur-analyser, guetter un problème)
2. Cette semaine, entraîne-toi à **rester 10 min dans le calme** sans le fuir ni le juger « plat ». Note ce qui se passe.

Un palais habitué au piment trouve le doux fade. Réapprends à goûter le doux : c'est là qu'est la paix.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 3 · SE CHOISIR

19 Te choisir au quotidien

> *Se choisir, ce n'est pas une grande déclaration une fois pour toutes. C'est ce que tu fais un mardi soir fatigué, quand personne ne regarde.*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Le grand « je me choisis » ne tient que s'il se traduit en **petits gestes répétés**. C'est là que l'estime se construit : chaque fois que tu honores un besoin, que tu tiens une promesse envers toi, tu envoies à ton cerveau un message clair — *je compte*.

Ces rituels d'auto-priorité n'ont pas besoin d'être spectaculaires. Se demander chaque matin « de quoi j'ai besoin aujourd'hui ? », protéger un temps pour soi, dire non à ce qui vide, oui à ce qui nourrit. Traite-toi comme quelqu'un dont tu as la charge — parce que c'est exactement le cas.

À RETENIR

Se choisir n'est pas une décision unique. C'est mille petits choix quotidiens qui, mis bout à bout, disent : je compte pour moi.

Exercice · Tes rituels

Installe l'auto-priorité :

1. Choisis **3 rituels** (quotidiens ou hebdo) qui te disent « je compte » (un moment à toi, un soin, un non protecteur…).
2. Le rituel du matin : *« De quoi ai-je besoin aujourd'hui, et comment je me le donne ? »*

Traite-toi comme quelqu'un dont tu as la charge. Parce que, désormais, c'est toi.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 3 · SE CHOISIR

20 Dater depuis l'ancrage

> *Un jour, quelqu'un te plaira à nouveau. La question n'est pas « va-t-il me choisir ? » mais : « est-ce que, moi, je le choisis ? »*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Dater depuis le **manque**, c'est chercher qui va te compléter, te sauver, te rassurer — et accepter les miettes de peur de rester seule. Dater depuis l'**ancrage**, c'est arriver déjà entière : tu ne cherches pas une moitié, tu regardes qui a sa place dans une vie déjà pleine.

Concrètement, ça change tout : tu privilégies la **disponibilité** à l'étincelle, tu observes les actes plus que les promesses, et tu t'autorises à partir tôt si les standards du J15 ne sont pas là. Choisir depuis la plénitude, c'est pouvoir dire non — donc, vraiment, pouvoir dire oui.

À RETENIR

Dater depuis le manque, c'est chercher un sauveur. Dater depuis l'ancrage, c'est offrir une place — pas confier les clés de ta survie.

Exercice · Tes green flags

Prépare-toi à choisir :

1. Liste **5 green flags** (signes d'un homme disponible : constance, clarté, réciprocité, il te met à l'aise…).
2. Ton check-in d'avant-rendez-vous : *« Est-ce que je cherche à combler un vide, ou à partager un trop-plein ? »*

Tu n'as plus besoin qu'on te choisisse pour exister. C'est précisément ça qui te rend libre de choisir.

TON ANCRAGE DU JOUR

PHASE 3 · SE CHOISIR

21 Tu te choisis

> *Il y a vingt et un jours, tu attendais qu'un homme te choisisse pour te sentir quelqu'un. Aujourd'hui, tu n'attends plus. Tu es devenue ce point d'ancrage.*

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Tu as vu clair, tu t'es retrouvée, tu as posé tes standards et tes limites. Le vrai basculement n'est pas d'avoir « tourné la page » sur un homme : c'est d'avoir déplacé ton centre de gravité. Il est en toi, maintenant. Et personne ne peut te le reprendre.

Se choisir n'est pas renoncer à l'amour, ni se fermer. C'est cesser de mendier une place dans la vie de quelqu'un qui n'en offre pas — pour devenir la femme ancrée qui, justement, attire un tout autre type de lien. Ce que tu scelles aujourd'hui, ce n'est pas une fin. C'est un engagement.

À RETENIR

Te choisir, ce n'est pas un lot de consolation. C'est ce qui te rend enfin choisissable par le bon — et libre, s'il n'arrive pas tout de suite.

Exercice · Ton engagement

Le dernier, le plus important :

1. Écris ta **lettre d'engagement envers toi** : la femme que tu deviens, ce que tu ne toléreras plus, ce que tu te promets.
2. Termine par : *« Quoi qu'il arrive, je me choisis. »* Signe-la. Date-la. Garde-la.

Te choisir, ce n'est pas renoncer à l'amour. C'est enfin devenir choisissable par le bon.

TON ENGAGEMENT

WORKBOOK

Tes fiches *à remplir.*

La lecture éclaire ; l'écriture transforme. Voici tes outils à garder sous la main pendant — et après — les 21 jours. Imprime-les, ou recopie-les dans ton carnet. Reviens-y à chaque coup dur : ce sont tes repères.

1 Tracker no-contact · 21 jours

2 Journal anti-rumination

3 Mon réservoir émotionnel

4 Mes standards & mes limites

✎ FICHE 1 · À IMPRIMER

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 · À IMPRIMER

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 · À IMPRIMER

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. _____

MES 2 ROBINETS À ROUVRIR CETTE SEMAINE — QUAND ?

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

✎ FICHE 4 · À IMPRIMER

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… »

MON ENGAGEMENT ENVERS MOI (À SIGNER & DATER)

Signature : _____ · Date : ___ / ___ / _____

CONCLUSION

Et maintenant, *tu continues.*

Vingt et un jours. Tu es allée au bout — pas parce que c'était facile, mais parce que tu t'es choisie, jour après jour. Prends une seconde pour mesurer le chemin : la femme qui a ouvert ce livre guettait un message ; celle qui le referme guette beaucoup moins, et se regarde beaucoup plus.

Ce n'est pas une fin, c'est un socle. La transformation ne va pas en ligne droite : il y aura des jours de doute, une rechute, un vieux réflexe qui refait surface. Ce n'est pas un échec, c'est humain. Tu as désormais les outils — reviens-y. Relis un jour, refais un exercice, ressors une fiche du workbook.

POUR ENTRETENIR TES ACQUIS

Garde ton no-contact tant qu'il te protège. Nourris ton réservoir chaque semaine. Relis tes standards avant de laisser quelqu'un entrer. Et quand tu doutes, reviens à ton engagement du Jour 21.

Un jour, peut-être, un homme disponible se présentera. Tu le reconnaîtras à ceci : près de lui, tu te sentiras plus posée, pas plus anxieuse. Et s'il tarde ? Tu iras bien quand même — parce que la personne qui te choisit en premier, désormais, c'est toi.

“

Tu n'as pas appris à te passer d'amour. Tu as appris à ne plus te perdre pour en recevoir.

SE CHOISIR · @CHOISIS.TOI.DABORD

POUR ALLER PLUS LOIN

Les sources *qui éclairent ce parcours.*

Ces ouvrages et travaux nourrissent, dans mes mots, tout ce que tu viens de lire. Si un thème t'a parlé, va y puiser directement.

Attachement

Bowlby, *Attachement et perte* · Ainsworth, *Patterns of Attachment* · Hazan & Shaver (1987) · Levine & Heller, *Attached* · Sue Johnson, *Serre-moi fort*.

Conditionnement & neurosciences

Skinner, *Science and Human Behavior* · Schultz et al. (incertitude & dopamine) · Helen Fisher, *Pourquoi nous aimons*.

Dépendance affective

Robin Norwood, *Ces femmes qui aiment trop* · Melody Beattie, *Vaincre la codépendance* · Sylvie Tenenbaum, *Vaincre la dépendance affective* · Saverio Tomasella.

Estime de soi & auto-compassion

Christophe André & François Lelord, *L'Estime de soi* · Christophe André, *Imparfaits, libres et heureux* · Nathaniel Branden, *Les Six Piliers de l'estime de soi* · Kristin Neff, *S'aimer*.

TCC, rumination & assertivité

Aaron Beck · David Burns, *Feeling Good* · Albert Ellis · Susan Nolen-Hoeksema (rumination) · Manuel J. Smith, *Quand je dis non, je culpabilise* · Marshall Rosenberg (CNV).

Relation saine vs intensité

Dutton & Aron (1974, mésattribution de l'activation) · Schachter & Singer (1962) · John Gottman, *Les Sept Principes pour faire marcher un couple*.

RAPPEL IMPORTANT

Ce défi est un contenu pédagogique de développement personnel. Il ne remplace pas un suivi psychologique. Si tu traverses une détresse intense, des idées noires ou une situation de danger, parle-en à un·e professionnel·le de santé ou à ton médecin. Te choisir, c'est aussi savoir demander de l'aide.

Tu t'es choisie. Continue.

@CHOISIS.TOI.DABORD · © SE CHOISIR 2026