

UN CADEAU DE MAMIE

Les Red Flags que Mamie t'apprend à voir

7

*Sept signaux qu'une femme qui connaît sa valeur ne laisse plus
jamais passer.*

Mamie

DES VÉRITÉS DITES AVEC AMOUR

Écoute bien, ma fille.

Tu ne t'es pas réveillée un matin dans une mauvaise histoire. Ça s'est installé tout doucement, un signal après l'autre, jusqu'à ce que l'anormal devienne ton quotidien.

Mamie a vu passer beaucoup de vies. Et à chaque fois, c'étaient les mêmes signaux, ignorés au début « parce qu'on l'aime ». Alors voici les sept que tu dois apprendre à reconnaître — pas pour avoir peur, mais pour ne plus jamais te faire avoir.

« *Une femme qui connaît sa valeur ne se contente jamais des miettes.* »

Lis-les lentement. Coche ceux que tu reconnais. Et à la fin, Mamie te dira où aller pour te relever pour de bon.

Les 7 red flags

1. Le début trop parfait

Il t'a couverte d'amour trop vite, trop fort. Ce n'était pas de l'amour, ma belle — c'était l'appât.

2. Le chaud et le froid

Adorable un jour, glacial le lendemain. C'est comme ça qu'on garde un cœur en laisse : par l'incertitude.

3. Tu doutes de ta propre tête

« Je n'ai jamais dit ça », « tu inventes ». À force, tu ne fais plus confiance à tes souvenirs. Ça porte un nom : la manipulation.

4. Tes réussites le dérangent

Un homme qui t'aime est fier de toi. Celui qui t'éteint est menacé dès que tu brilles.

5. Tu t'éloignes de tes proches

Tes amies, ta famille deviennent « le problème ». Seule, tu es plus facile à garder. Ne le laisse jamais couper tes racines.

6. Tu marches sur des œufs

Tu surveilles chaque mot pour ne pas déclencher sa colère. La peur n'est pas un ingrédient de l'amour, ma fille.

7. Tu ne te reconnais plus

Tu te trouves moins belle, moins drôle, moins toi. Le vrai amour te fait grandir. Le reste te rapetisse.

À TOI DE JOUER

Coche les signaux que tu reconnais dans ta vie aujourd'hui :

☐

Le début trop parfait

☐

Le chaud et le froid

☐

Le doute permanent

☐

Mes réussites le dérangent

☐

Je m'éloigne de mes proches

☐

Je marche sur des œufs

☐

Je ne me reconnais plus

Trois cases ou plus ? Ce n'est pas de l'amour qui te fait ça. Et Mamie va t'aider à en sortir.

LA SUITE, MA FILLE

Voir clair, c'est le début. Se relever, c'est le chemin.

Ces 7 signaux ne sont que la porte d'entrée. Dans son carnet complet, Mamie te prend par la main, étape par étape, pour te libérer et retrouver ta valeur.

DANS « CONNAIS TA VALEUR — LE CARNET DE MAMIE »

- Le test complet pour y voir clair
- Comprendre l'emprise et en sortir
- La lettre de libération
- Tes limites, tes rituels, ta reconstruction
- Tes cartes et ton diplôme de femme qui connaît sa valeur

JE VEUX LE CARNET COMPLET →

(lien en bio · @lesgensparlent)

*Avec tout mon amour,
— Mamie*