LE DÉFI 21 JOURS · COMPLÉMENTS

Les bonus

Devenir Soi

Pour **ancrer et prolonger** le défi : affirmations, style signature, rituel « renaissance » et bilan jour 1 / jour 21.

PAS POUR LUI · POUR TOI

◆ DEVENIR.SOI.FEMME

BONUS · 01

30 affirmations « *Devenir Soi* »

Lis-en une chaque matin, à voix haute, devant le miroir. Non pour te mentir — pour t'entraîner à te parler comme une alliée.

01 *Je ne me suis pas perdue : je me retrouve.*

02 *Ma valeur ne dépend d'aucun regard.*

03 *Je traverse mes émotions, je ne les fuis pas.*

04 *Je suis ma propre base solide.*

05 *Je me choisis, chaque jour, sans culpabilité.*

06 *Mon corps est ma maison, et j'y habite.*

07 *Je connais ma valeur, donc je pose mes limites.*

08 *Je m'aime avec mes failles, sans condition.*

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

10 *Je prends toute ma place, sans m'excuser.*

11 *Je n'ai plus rien à prouver à personne.*

12 *Ma présence suffit ; je n'ai pas à en faire plus.*

13 *Je choisis par désir, jamais par manque.*

14 *Ma féminité n'a pas de mode d'emploi.*

15 *Je rayonne quand je cesse de me retenir.*

16 *Je me parle comme à ma meilleure amie.*

17 *Ce que je tolère définit ce que je vis.*

18 *Je remplis mon réservoir moi-même.*

19 *Je suis entière, seule autant qu'accompagnée.*

20 *Aimer ne veut plus dire m'oublier.*

21 *Je n'ai pas été réparée : j'ai été révélée.*

22 *Mon avis compte, et je l'exprime.*

23 *Je laisse entrer les compliments : merci.*

24 *Ma lenteur est le signe de mon assurance.*

25 *Je me pardonne d'avoir aimé au point de m'oublier.*

26 *Je suis magnétique parce que je suis vraie.*

27 *Je ne reviens pas en arrière : je deviens.*

28 *Ma paix ne se négocie plus.*

29 *Je suis la femme que je cherchais.*

30 *Je m'appartiens, pleinement.*

BONUS · 02

Ton *style signature*

Un guide court pour faire coïncider ce que tu montres avec ce que tu es devenue. Le style n'est pas une carapace de séduction : c'est de la congruence rendue visible.

1 Définis ton énergie, pas ton apparence

Commence par l'intérieur. Trois adjectifs pour l'énergie que tu veux dégager (ex. *solaire, posée, libre*). Tout le reste — couleurs, matières, coupes — découlera de ces trois mots. On ne part pas d'une tendance ; on part de soi.

2 Trouve tes constantes

Le style signature naît de la répétition, pas de la variété. Repère 2-3 **constantes** qui te ressemblent et que tu peux porter souvent : une couleur, une silhouette, un bijou, un parfum. C'est la constance qui crée la reconnaissance — le « ça, c'est tellement elle ».

3 Élimine ce qui n'est pas toi

Ouvre ton armoire. Sépare ce que tu portais « pour un regard » de ce dans quoi tu te sens pleinement toi. Le style, c'est autant de la soustraction que de l'ajout : moins de déguisement, plus de vérité.

> ✦ LE TEST INFAILLIBLE
>
> Devant le miroir, une seule question : « Est-ce que je me ressemble ? » Si oui, c'est ta signature. Si tu penses d'abord « est-ce que ça plaît ? », repose la pièce.

BONUS · 03

Le rituel « *renaissance* »

Un rituel de clôture, à faire le soir du jour 21 (ou quand tu sens qu'un chapitre se ferme). Rien d'ésotérique : un moment symbolique et concret pour acter le passage.

1. **Prépare l'espace.** Un moment à toi, sans interruption. Une lumière douce, une bougie si tu aimes, ton carnet.
2. **Relis le chemin.** Parcours ton avant/après intérieur et tes bilans de phase. Laisse-toi voir la distance parcourue.
3. **Ferme le chapitre.** Écris sur un papier ce que tu laisses derrière toi (une peur, une croyance, un reproche). Puis déchire-le, ou brûle-le en sécurité. Le geste physique aide le cerveau à acter.
4. **Nomme la femme qui reste.** À voix haute, dis : « Je suis _____. » Trois mots qui te décrivent aujourd'hui.
5. **Pose une intention.** Une chose que tu emportes pour la suite. Note-la, garde-la visible.
6. **Célèbre.** Offre-toi quelque chose de beau et de gratuit émotionnellement : un bain, une danse, un plat aimé. Tu viens de renaître à toi. Ça se fête.

✦ **À RETENIR**

Un rituel n'a de pouvoir que par l'intention qu'on y met. Ce n'est pas magique — c'est symbolique. Et le symbole, pour l'esprit humain, change réellement quelque chose.

BONUS · 04

Ton bilan · *jour 1, jour 21*

Fais-le le jour 1, puis refais-le le jour 21 et compare tes deux scores : c'est ton chemin parcouru, noir sur blanc. Pour chaque question, note le nombre de points de ta réponse.

1. Quand je pense à mon ex / à la relation…

1 · ça m'envahit encore tous les jours | **2** · ça revient par vagues | **3** · j'y pense sans douleur | **4** · c'est un chapitre refermé

2. Mon estime de moi, aujourd'hui…

1 · à terre | **2** · fragile | **3** · elle se reconstruit | **4** · solide, elle vient de moi

3. La solitude, pour moi…

1 · insupportable | **2** · pesante | **3** · ça va | **4** · un espace que j'apprécie

4. Si je devais me décrire en un mot…

1 · éteinte | **2** · en survie | **3** · en chemin | **4** · entière

5. L'idée d'aimer à nouveau…

1 · me terrifie ou m'obsède | **2** · me fait peur | **3** · pourquoi pas, un jour | **4** · possible, depuis le désir et non le manque

Ta grille de lecture

5-9 · Le cœur du deuil. Tu es au début, et c'est parfaitement normal. Concentre-toi sur la Phase 1, un jour à la fois. Sois douce avec toi.

10-14 · La reconstruction. Le plus dur est passé. Tu rebâtis. Investis pleinement la Phase 2 : estime, corps, ancrage.

15-20 · Le rayonnement. Tu es entière, ou tout proche. La Phase 3 va sublimer ce que tu es devenue. Savoure — et n'oublie jamais le chemin parcouru.