

Ressource complémentaire  
Programme2(RENAISSANCE)-Semaine 4

---

## Les 21 affirmations

*qui changent tout*



21 jours pour reprogrammer ton dialogue intérieur  
et ancrer ta transformation



Ecrit par  
Séverine Létienne



## Note importante

*Ce document a été créé avec soin, à partir de mon propre chemin de reconstruction.*

*Il est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.  
Toute reproduction, diffusion ou modification sans mon accord est interdite.*

*Merci de respecter ce travail sensible et personnel.  
Tous droits réservés—©Séverine Létienne, 2026*





Ce guide appartient à

---

---

---



# Bienvenue

Tu tiens entre tes mains bien plus qu'un simple recueil de phrases positives. Ce guide, c'est un peu de mon histoire, de ma peau. Il est né dans le silence étouffant de mon burn-out, et il a grandi avec moi, pas à pas, sur le chemin de ma reconstruction.

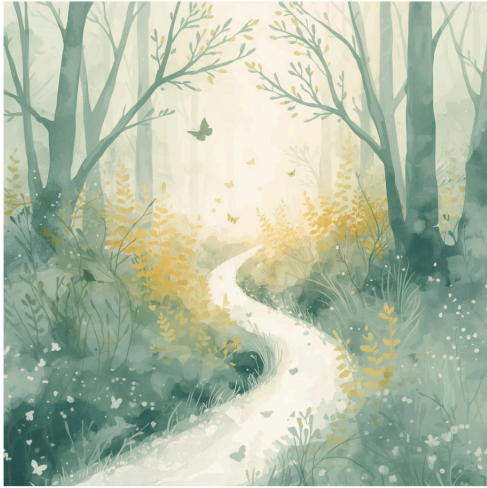
À l'époque, j'étais à terre. Et c'est là, dans cette fragilité, que j'ai vraiment compris la puissance des mots qu'on se chuchote à soi-même. Ces 21 affirmations, je ne les ai pas choisies au hasard dans un livre. Elles se sont imposées à moi, comme une nécessité.

Jour après jour, elles ont doucement réparé quelque chose à l'intérieur. Elles m'ont accompagnée pour transformer ce "*Je ne vauds rien*" qui hantait mes pensées en un "*Je mérite le meilleur*" que je commence enfin à croire. Elles ont changé mon "*Je n'y arriverai jamais*" en un "*Chaque jour, je deviens plus forte*" que je sens réellement.

Alors non, ce n'est pas une simple liste. C'est une méthode, une route que j'ai moi-même tracée et parcourue. C'est un outil concret, éprouvé, pour aider ton esprit à sortir des ornières de l'autocritique et à se reconnecter, pas à pas, à l'amour de soi.

Séverine





## Pourquoi 21 jours exactement ?

Tu as peut-être déjà entendu dire qu'il faut 21 jours pour créer une nouvelle habitude. Cette idée repose sur un principe fascinant de la neuroplasticité : ton cerveau est une toile vivante, capable de se tisser de nouveaux chemins. Chaque fois que tu répètes consciemment une pensée positive, c'est comme si tu traçais un petit sentier dans une forêt vierge. Au début, c'est difficile, mais à force de passages, le chemin devient plus net, plus naturel.

Ce voyage de transformation se déroule généralement en trois phases, un peu comme les saisons d'une année intérieure.

- **La première semaine : Le temps du doute.**

C'est normal de rencontrer de la résistance ! Ton esprit, confortablement installé dans ses anciennes routines, va protester. "C'est ridicule", "Ça ne marchera jamais", peuvent être les premiers échos. Ne les combat pas ; reconnais-les simplement comme les gardiens d'un ancien territoire, et poursuis ton chemin.



- **La deuxième semaine : L'acceptation tranquille.**

Les choses commencent à s'installer. La nouvelle pensée ne semble plus tout à fait étrangère. C'est comme apprendre une nouvelle mélodie : les premières notes sont hésitantes, puis peu à peu, la musique devient plus fluide. Tu commences à y croire, non plus par effort, mais par une douce familiarité.

- **La troisième semaine : L'intégration profonde.**

Voici le moment où la magie opère vraiment. La pensée positive n'est plus un exercice ; elle fait partie de ton paysage mental. Elle influence tes réactions, tes choix, presque sans que tu y penses. Le sentier est devenu une route, intégrée au réseau de tes neurones.

*Alors, la prochaine fois que tu te surprendras à douter, rappelle-toi : tu n'es pas en train d'échouer, tu es simplement en train de sculpter, jour après jour, la nouvelle architecture de ton esprit.*





## Comment utiliser ce guide efficacement ?

### Ton rituel quotidien (5 minutes suffisent) :

- ***Au réveil, pour bien démarrer la journée :***
  - Prends un instant pour choisir ton affirmation du jour.
  - Répète -la trois fois, à voix haute, comme si tu la croyais déjà.
  - Ferme les yeux un moment. Laisse-la résonner, sens-la s'installer dans ton corps, dans ton souffle.
  - Avant de te lever, note simplement dans ton carnet ce qui vient : une émotion, une sensation, même fugace.
- ***Le soir, pour clôturer ta journée :***
  - Reprends ton carnet, relis doucement l'affirmation du matin.
  - Répète-la dans ta tête, trois fois, en toute tranquillité.
  - Laisse-toi glisser vers le sommeil avec cette pensée positive comme dernière intention.



## Quelques clés pour que ça prenne vraiment :

- Parle, vraiment.
  - Entendre ta propre voix dire ces mots, ça leur donne une autre force, une réalité.
- Ne te contente pas des mots, vis-les.
  - L'émotion positive (sérénité, confiance, joie) est le ciment qui les fixe en toi.
- Si une phrase coince, adapte-la.
  - Elle doit résonner en toi, pas te faire résister. Trouve la formulation qui te parle.
- Sois bienveillant(e) avec toi-même.
  - Les changements profonds s'installent avec douceur et régularité, pas à la hâte. Fais-toi confiance.



# LES 21 AFFIRMATIONS TRANSFORMATRICES



*21 jours pour reprogrammer ton  
dialogue intérieur*



# SEMAINE 1

## Poser les fondations

### JOUR 1

#### - L'acceptation -

*"Je m'accepte exactement  
comme je suis en ce  
moment."*

### Réflexion

L'acceptation de soi est le  
premier pas vers toute  
transformation.

Tu ne peux pas changer  
ce que tu combats  
constamment.

### Mantra du jour :

*"Je suis parfaite dans  
mon imperfection."*

### JOUR 2

#### - La bienveillance -

*"Je me traite avec la  
même douceur que j'offre  
à un ami cher."*

### Réflexion

Observe comment tu te  
parle intérieurement.

Serais-tu capable de dire  
ces mots à ton ou ta  
meilleur(e) ami(e) ?

### Mantra du jour :

*"Ma voix intérieure est  
douce et encourageante."*

### JOUR 3

#### - Le pardon -

*"Je me pardonne mes  
erreurs passées et  
j'apprends de chaque  
expérience."*

### Réflexion

Le pardon de soi libère  
une énergie immense.

Tes erreurs sont des  
maîtres, pas des ennemis.

### Mantra du jour :

*"Chaque erreur m'a  
menée exactement où je  
devais être."*



#### JOUR 4

##### - La valeur intrinsèque -

*"Ma valeur ne dépend pas de mes performances ou de l'approbation des autres."*

#### Réflexion

Tu es précieuse par le simple fait d'exister.

Cette valeur est inconditionnelle.

#### Mantra du jour :

*"J'existe, donc je vaux."*

#### JOUR 5

##### - L'unicité -

*"Je célèbre ce qui me rend unique et authentique."*

#### Réflexion

Tes particularités ne sont pas des défauts à cacher, mais des trésors à révéler.

#### Mantra du jour :

*"Ma différence est ma force."*

#### JOUR 6

##### - La patience -

*"Je suis patiente avec moi-même et j'honore mon rythme de croissance."*

#### Réflexion

La croissance personnelle n'est pas une course.

C'est un jardin qui fleurit en son temps.

#### Mantra du jour :

*"Mon timing est parfait."*



**JOUR 7**  
**- L'amour**  
**inconditionnel -**

*"Je mérite d'être aimée, à  
commencer par moi-  
même."*

**Réflexion**

L'amour de soi n'est pas  
de l'égoïsme,  
c'est la base de toutes les  
relations saines.

**Mantra du jour :**

*"Je suis digne d'amour."*



# SEMAINE 2

## Construire la confiance

### JOUR 8

#### - La force intérieure -

*"Je possède en moi toutes les ressources nécessaires pour surmonter les défis."*

### Réflexion

Repense aux obstacles que tu as déjà surmontés.

Cette force est toujours en toi.

### Mantra du jour :

*"Je suis plus forte que mes peurs."*

### JOUR 9

#### - Les capacités -

*"J'ai des talents uniques et je les développe chaque jour."*

### Réflexion

Tes compétences ne se limitent pas à ton CV. Observe toutes tes qualités humaines.

### Mantra du jour :

*"Mes talents sont uniques et précieux."*

### JOUR 10

#### - L'apprentissage -

*"Chaque jour, j'apprends quelque chose de nouveau sur moi-même."*

### Réflexion

La curiosité envers toi-même est un moteur puissant de croissance personnelle.

### Mantra du jour :

*"Je suis ma propre découverte quotidienne."*



**JOUR 11**  
**- Le courage -**

*"J'ai le courage de sortir  
de ma zone de confort  
pour grandir."*

**Réflexion**

Le courage n'est pas  
l'absence de peur,  
c'est agir malgré la peur.

**Mantra du jour :**

*"Ma peur me montre le  
chemin de ma  
croissance."*

**JOUR 12**  
**- L'intuition -**

*"Je fais confiance à ma  
sagesse intérieure pour  
me guider."*

**Réflexion**

Ton intuition est ton  
GPS intérieur.

Elle connaît ton  
chemin mieux  
que ton mental.

**Mantra du jour :**

*"Ma voix intérieure me  
guide vers ce qui est juste  
pour moi."*

**JOUR 13**  
**- La résilience -**

*"Je rebondis avec grâce  
face aux difficultés de la  
vie."*

**Réflexion**

Comme un roseau qui  
plie sans se rompre, ta  
flexibilité est ta force.

**Mantra du jour :**

*"Chaque épreuve révèle  
ma résilience."*



**JOUR 14**  
**- L'indépendance -**

*"Je suis capable de créer  
ma propre sécurité et mon  
bonheur."*

**Réflexion**

Tu n'as besoin de  
personne pour te sentir  
en sécurité.

Cette force est déjà en toi.

**Mantra du jour :**

*"Je suis mon propre  
pi lier."*



# SEMAINE 3

## Rayonner et créer

### JOUR 15 - L'abondance -

*"J'attire naturellement tout ce dont j'ai besoin pour m'épanouir."*

### Réflexion

L'abondance commence par un état d'esprit.

Tu es déjà entouré(e) de richesses invisibles.

### Mantra du jour :

*"L'univers conspire pour mon bien-être."*

### JOUR 16 - La créativité -

*"Je suis un être créatif et j'apporte ma couleur unique au monde."*

### Réflexion

Créativité ne signifie pas forcément art.

Ta façon d'aimer, de résoudre, d'être est créative.

### Mantra du jour :

*"Ma créativité s'exprime de mille façons."*

### JOUR 17 - L'impact positif -

*"Ma présence au monde fait une différence positive."*

### Réflexion

Même un sourire, une écoute, une attention peuvent transformer la journée de quelqu'un.

### Mantra du jour :

*"J'illumine la vie des autres par ma simple présence."*



**JOUR 18**  
**- La gratitude -**

*"Je reconnais et célèbre  
toutes les bénédictions  
de ma vie."*

**Réflexion**

La gratitude transforme  
ce que nous avons en  
assez grande quantité,  
et plus encore.

**Mantra du jour :**

*"Chaque souffle est un  
cadeau que je reçois avec  
reconnaissance."*

**JOUR 19**  
**- L'alignement -**

*"Mes pensées, mes paroles  
et mes actions sont en  
harmonie avec mes  
valeurs."*

**Réflexion**

L'authenticité naît  
quand nos actes  
reflètent nos valeurs  
profondes.

**Mantra du jour :**

*"Je vis en cohérence avec  
qui je suis vraiment."*

**JOUR 20**  
**- La transformation -**

*"Je choisis consciemment  
de devenir la meilleure  
version de moi-même."*

**Réflexion**

Chaque moment est  
une nouvelle  
opportunité de choisir  
qui tu veux être.

**Mantra du jour :**

*"Je me recrée à chaque  
instant selon mes  
aspirations les plus  
hautes."*



**JOUR 21**  
**- L'épanouissement -**

*"Je mérite une vie remplie  
de joie, d'amour et  
d'accomplissement."*

**Réflexion**

Ton épanouissement n'est  
pas un luxe, c'est ton droit  
de naissance. Réclame-le.

**Mantra du jour :**

*"Ma vie rayonne de  
bonheur et de plénitude."*



# MON CARNET DE SUIVI

## 21 JOURS DE TRANSFORMATION



*Observe, ressens, note... chaque jour compte*



"Les 21 affirmations qui changent tout"

# SEMAINE 1

## Poser les fondations

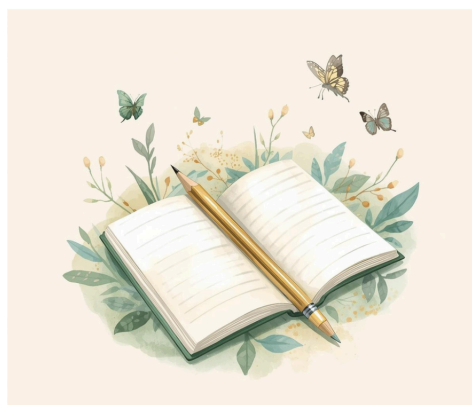
Jour	Affirmation	Emotions ressenties	Note personnelle
1	<i>Acceptation</i>		
2	<i>Bienveillance</i>		
3	<i>Pardon</i>		
4	<i>Valeur</i>		
5	<i>Unicité</i>		
6	<i>Patience</i>		
7	<i>Amour</i>		



# SEMAINE 2

## Construire la confiance

Jour	Affirmation	Emotions ressenties	Note personnelle
8	<i>Force</i>		
9	<i>Capacités</i>		
10	<i>Apprentissage</i>		
11	<i>Courage</i>		
12	<i>Intuition</i>		
13	<i>Résilience</i>		
14	<i>Indépendance</i>		



# SEMAINE 3

## Rayonner et créer

Jour	Affirmation	Emotions ressenties	Note personnelle
15	<i>Abondance</i>		
16	<i>Créativité</i>		
17	<i>Impact</i>		
18	<i>Gratitude</i>		
19	<i>Alignement</i>		
20	<i>Transformation</i>		
21	<i>Epanouissement</i>		



# APRÈS LES 21 JOURS

## TA NOUVELLE RÉALITÉ

*Le chemin continue...*



"Les 21 affirmations qui changent tout"

# Les signes de ta transformation



- Ton dialogue intérieur s'est adouci
- Tu t'es accordé(e) plus de bienveillance
- Tes peurs ont moins d'emprise sur tes décisions
- Tu ressens une paix intérieure plus stable
- Ta confiance en toi s'épanouit naturellement
- Tu attires plus de positif dans ta vie



# Maintenir ta transformation



🔄 Répète le cycle : recommence les 21 jours quand tu en ressens le besoin.

🎯 Personnalise : crée tes propres affirmations selon tes défis actuels.

📖 Journaling : continue à noter tes ressentis et évolutions.

🤝 Partage : transmets cette pratique à d'autres personnes en quête de bien-être.



# MESSAGES D'ENCOURAGEMENT



**POUR LES MOMENTS  
DIFFICILES**

*Tu n'es jamais seul(e) sur ce chemin*



"Les 21 affirmations qui changent tout"



## Quand tu doutes



Douter fait partie du processus. Ton subconscient résiste au changement parce qu'il veut te protéger. Continue avec douceur.

## Quand tu n'y crois pas



Tu n'as pas besoin d'y croire pour que cela fonctionne. Fais-le par amour pour celui ou celle que tu deviens.

## Quand tu oublies



Un jour manqué n'efface pas 10 jours d'efforts. Reprends simplement là où tu t'en étais arrêté(e).

## Quand tu te juges



Observe tes jugements sans te juger de juger. Même cela fait partie de ton évolution.



# TON ENGAGEMENT



## ENVERS TOI-MÊME

*Une promesse d'amour et de bienveillance*



"Les 21 affirmations qui changent tout"

*"Je m'engage à m'offrir ces 21 jours de bienveillance.*

*Je m'engage à planter ces graines d'amour dans mon jardin intérieur.*

*Je m'engage à devenir le ou la meilleur(e) ami(e) envers moi-même."*



Car je le mérite. Car je le vauX. Car c'est mon droit le plus fondamental."

Signe ici ton engagement :

Date : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_



# Un dernier mot

Ces 21 affirmations ne sont pas juste des phrases sur une page : ce sont des passerelles, construites pour toi, pour traverser vers une nouvelle version de ta vie.

Chaque fois que tu les répètes, c'est un geste tendre envers toi-même, un peu comme si tu prenais soin d'une plante fragile. Jour après jour, tu avances, pas à pas, vers la personne que tu es vraiment appelé(e) à être, même si le chemin semble parfois flou.

Surtout, garde ceci à l'esprit : il ne s'agit pas de réparer quelque chose qui serait brisé en toi. Il s'agit de dévoiler, avec douceur et patience, une splendeur qui a toujours été là. Elle était simplement voilée, un temps, par les épreuves passées et les murmures du doute.

Oui, tu mérites un amour immense, infini. Et le plus beau, c'est que la source de cet amour se trouve déjà en toi. Tout commence par le regard bienveillant que tu poses sur toi-même aujourd'hui.

Du fond du cœur, merci pour ta bravoure et ta persévérance,

Séverine

