

BONUS EXCLUSIF

LE KIT SOUVERAINE

LES SITUATIONS LES PLUS FRÉQUENTES,
LES RÉACTIONS QUI T'ÉLOIGNENT...
ET CELLES QUI TE RENDENT IRRÉSISTIBLE.

RÉAGIS
AVEC CALME,
CONFIANCE ET
SOUVERAINETÉ

RÉACTIONS
SOUVERAINES



GUIDE PRATIQUE

SITUATIONS COURANTES

- Il répond moins >
- Il est distant >
- Il te teste >
- Il te fait douter >
- Il disparaît >
- Il revient après une absence... >

TA RÉACTION SOUVERAINE
À ADOPTER DANS
CHAQUE CAS



LA RÉACTION JUSTE, AU BON MOMENT,
POUR TE RESPECTER ET TE FAIRE RESPECTER.

Le Carnet de la Perle

Mes 5 premières réactions souveraines

Par Prisca Deglas

Introduction

Ce carnet n'est pas un cours.

C'est un miroir.

Il va te montrer exactement où tu en es aujourd'hui — dans tes réactions, tes réflexes, tes automatismes face aux comportements masculins qui te déstabilisent.

Pas pour te juger. Pour te voir.

Parce qu'on ne peut pas changer ce qu'on ne voit pas.

Pour chaque situation — prends le temps d'écrire ta réaction spontanée. Celle que tu aurais vraiment eue. Pas celle que tu aurais dû avoir.

L'honnêteté est le premier acte souverain.

Prisca

Situation 1 — Il souffle le chaud et le froid

Le scénario

Un jour il est ultra attentionné — messages, envie de te voir, écoute. Et puis du jour au lendemain il devient distant, froid, lent à répondre. Sans explication.

Ta réaction spontanée

Prends le temps d'écrire honnêtement — qu'aurais-tu fait ?

La réaction souveraine

— Ne réagis pas à son retrait. Continue ta vie exactement comme si de rien n'était. Prends soin de toi. Vois tes amies. Avance sur tes projets.

— Quand il revient — sois agréable et légère. Mais pas immédiatement disponible. Ne relance jamais une connexion que c'est lui qui a coupée.

— C'est à lui de revenir. C'est ce qu'on appelle la sélectivité.

— S'il continue ce comportement — tu notes. Il n'est pas sélectionnable.

Pourquoi ça fonctionne

Un homme ne valorise pas ce qui lui est acquis trop facilement. Si tu t'agites dès qu'il souffle le froid — il sait qu'il peut manipuler tes émotions sans effort. Si tu restes stable — il comprend que tu es précieuse. Et qu'il risque de te perdre vraiment.

Question d'introspection

Quand il s'éloigne — qu'est-ce que tu ressens vraiment ? De la peur de le perdre ? Ou de la peur d'être seule ? D'où vient cette peur ?

Situation 2 — Il te ghoste puis revient comme une fleur

Le scénario

Il disparaît sans prévenir pendant plusieurs jours ou semaines. Puis du jour au lendemain — "Coucou, tu vas bien ?" Comme si de rien n'était.

Ta réaction spontanée

Prends le temps d'écrire honnêtement — qu'aurais-tu fait ?

La réaction souveraine

- Ne réponds pas immédiatement. Laisse passer du temps.
- Quand tu réponds — sois brève et distante. Sans enthousiasme excessif. Sans lui demander d'explication sur son absence.
- Il doit ressentir que tu ne t'es pas posé de question. Parce que durant ce temps — tu as pris soin de toi.
- S'il recommence — il ne te considère pas comme une priorité. Tu ne sélectionnes pas.

Pourquoi ça fonctionne

Un homme doit comprendre que ton accès n'est pas garanti. S'il ghoste et revient et que tu réponds immédiatement avec soulagement — il sait qu'il peut recommencer. Si tu restes calme et distante — il comprend qu'il a failli te perdre vraiment.

Question d'introspection

Quand il revient après un silence — est-ce que tu te sens soulagée ou en colère ? Pourquoi ton soulagement est-il plus fort que ta colère ?

Situation 3 — Il ignore tes messages mais est actif partout ailleurs

Le scénario

Tu lui as envoyé un message. Il met des heures — voire des jours — à répondre. Mais tu le vois liker des posts, répondre à d'autres, être présent sur les réseaux.

Ta réaction spontanée

Prends le temps d'écrire honnêtement — qu'aurais-tu fait ?

La réaction souveraine

- Ne relance jamais.
- Une femme précieuse n'a pas besoin de rappeler à un homme son existence. Elle s'occupe d'elle.
- Observe — un homme intéressé trouve du temps. Toujours.
- S'il répond tardivement sans s'excuser ni expliquer — note-le. Diminue drastiquement ton niveau d'attention pour lui. Il s'est désélectionné.

Pourquoi ça fonctionne

En ne réagissant pas et en retirant ton énergie — il ressent ta perte. Et il doit se repositionner. S'il ne le fait pas — tu as ta réponse. Il n'est pas sélectionnable.

Question d'introspection

Quand tu vois qu'il est actif ailleurs mais pas avec toi — quelle histoire te racontes-tu pour excuser son comportement ?

Situation 4 — Il dit qu'il veut te voir mais ne fait jamais de plans

Le scénario

Il te dit "on doit se voir bientôt !" Mais ne propose jamais de date. Tu le relances. Il répond "oui je te dis ça." Et puis plus rien.

Ta réaction spontanée

Prends le temps d'écrire honnêtement — qu'aurais-tu fait ?

La réaction souveraine

- Ne propose jamais une rencontre si lui ne le fait pas.
- Continue ta vie. Parle à d'autres hommes. Ne lui demande plus rien.
- Un homme qui veut vraiment te voir — agit. Il ne parle pas en l'air.
- Soit il s'investit. Soit il disparaît. Dans les deux cas — tu as ta réponse.

Pourquoi ça fonctionne

Un homme qui parle sans agir compte sur ton attente. Si tu attends et relances — tu lui donnes du pouvoir. Si tu passes à autre chose — il comprend qu'il a perdu sa place.

Question d'introspection

Combien de fois as-tu attendu quelqu'un qui parlait sans agir ? Qu'est-ce que cette attente t'a coûté ?

Situation 5 — Il dit que tu es trop exigeante

Le scénario

Tu exprimes ce que tu attends d'une relation — cohérence, respect, attention. Et il te répond — "tu es trop exigeante, une relation c'est pas un conte de fées."

Ta réaction spontanée

Prends le temps d'écrire honnêtement — qu'aurais-tu fait ?

La réaction souveraine

- Ne te justifie pas.
- Si un homme critique tes standards — c'est qu'il ne peut pas les atteindre.
- Réponds simplement — "Je comprends."
- Et observe. Un homme sérieux n'aura aucun problème avec tes exigences s'il veut les remplir.
- Celui qui critique cherche à te faire douter pour que tu acceptes moins. Il n'est pas sélectionnable.

Pourquoi ça fonctionne

Se justifier lui donne le pouvoir de valider ou d'invalider tes besoins. Ne pas se justifier lui retire ce pouvoir. Tes besoins n'ont pas besoin de son accord pour être légitimes.

Question d'introspection

Quand quelqu'un critique tes standards — est-ce que tu les remets en question ? D'où vient ce doute sur ta propre valeur ?

Mes 3 engagements souverains

À partir d'aujourd'hui — je m'engage à changer ces trois comportements.

1.

2.

3.

Et maintenant ?

Ce carnet est un premier pas.

Mais un premier pas ne suffit pas à transformer des années de schémas ancrés.

Si tu veux aller plus loin — savoir exactement où tu en es, comprendre tes blocages précis et établir un plan de guérison personnalisé — mon équipe est là pour toi.

Réserve ton appel gratuit.