

# MON CARNET DE RECONSTRUCTION

A hand is shown reaching upwards, palm facing up, with a glowing aura. Numerous small, golden, diamond-shaped particles and confetti are falling from the hand, creating a sense of release and celebration. The background is a dark, textured blue with a subtle pattern of light blue, cloud-like shapes.

MANU BELLASINO

Sophrologue, Coach de vie & Survivant

**Le compagnon de votre  
libération. Posez vos mots  
sur vos maux pour laisser  
la brume se lever.**

Nom :

Prénom :

## Un premier pas vers toi-même

### Félicitations pour ton courage.

En téléchargeant ce carnet, tu viens de poser un acte fondateur pour ta reconstruction. Sortir de l'emprise d'un pervers narcissique est un chemin exigeant, et avoir ce support entre tes mains prouve que tu as choisi de te donner la priorité. Ce carnet est ton espace de sécurité, un lieu où tes mots ne seront ni jugés, ni détournés.

### Comment utiliser ce compagnon de route ?

Ce carnet a été conçu pour s'adapter à ton rythme et à tes émotions :

- **À ton rythme** : Tu peux choisir de remplir une fiche après chaque chapitre du livre, ou de naviguer selon les thèmes qui résonnent le plus en toi aujourd'hui.
- **Sans pression** : Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire. Si une question est trop douloureuse, passe à la suivante. Tu y reviendras quand la brume sera plus légère.
- **Ta vérité** : Pose tes mots dès que tu en ressens le besoin. Chaque phrase écrite est une vérité retrouvée.

Prends soin de toi, une ligne à la fois.

## **Guide technique : Comment remplir et enregistrer ton carnet**

Pour que tes réflexions soient sauvegardées en toute sécurité, voici la marche à suivre :

### **1. Remplissage**

- **Zones de texte** : Clique simplement dans les espaces prévus sous les questions pour commencer à taper ton texte.
- **Retour à la ligne** : Les grandes zones de texte (paragraphe) gèrent automatiquement le retour à la ligne pour te permettre d'écrire librement.

### **2. Enregistrement (Crucial pour ne pas perdre tes écrits)**

- **Sur Ordinateur** : Une fois tes réponses saisies, n'oublie pas d'enregistrer le fichier. Va dans **Fichier > Enregistrer sous** et donne-lui un nom personnel (par exemple : "Mon\_Carnet\_Secret.pdf").
- **Sur Tablette/Smartphone** : Si tu utilises une application comme Adobe Reader ou une application de prise de notes, utilise la fonction "**Enregistrer une copie**" ou l'icône de partage pour sauvegarder ta progression.

### **3. Confidentialité**

- **Sécurité** : Comme ce carnet contient ton histoire intime, je te conseille de le stocker dans un dossier sécurisé ou de protéger l'accès à ton appareil.

Ce que j'ai besoin de dire avant de commencer ma reconstruction :

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for writing. The box is positioned below the text and occupies most of the page's vertical space.

# **PARTIE 1**

## **Le Cycle de l'Emprise du PN**

**Le Piège Invisible :  
Comprendre les 5 phases qui  
transforment un rêve en cauchemar**

## Fiche Le Relation

## Fiche 1 : La Lune de Miel

1. Qu'est-ce qui est allé trop vite ?
2. Qu'ai-je partagé trop tôt ?
3. Qu'est-ce que je ressens vraiment derrière l'intensité ?
4. Est-ce que je me sens libre, ou absorbée ?

## Fiche Le Relation

## Fiche 2 : La Dévalorisation

1. Quelles critiques reviennent le plus souvent ?
2. Qu'est-ce que je fais pour éviter ses réactions ?
3. Depuis quand suis-je tendue ou sur mes gardes ?
4. Quels comportements ne sont plus naturels chez moi ?

1. Qu'est-ce que j'ai arrêté de faire « pour éviter les problèmes » ?
2. Qui ai-je progressivement perdu de vue ?
3. Quelles décisions ai-je prises sous sa pression ?
4. Depuis quand ai-je cessé de me sentir libre ?

## Fiche Le Relation

## Fiche 4 : Le Silence Radio

1. Quel est le but réel de son silence ?
2. Comment est-ce que je me sens dans mon corps quand il disparaît ?
3. Qu'est-ce que je fais pour tenter de le faire revenir ?
4. Est-ce que ce silence ressemble à une relation saine ?

## Fiche Le Relation

## Fiche 5 : Le Retour

1. Qu'est-ce qu'il a réellement changé dans ses actions ?
2. Qu'est-ce que je ressens vraiment derrière son retour ?
3. Pourquoi son message me soulage-t-il autant ?
4. Est-ce que je me sens libre... ou recapturée ?

## **PARTIE 2**

# **Le Pervers Narcissique**

**Comprendre l'ombre :**

**Le profil du pervers narcissique**

1. Quels compliments t'ont le plus touché au début de cette relation ?
2. Les as-tu trouvés trop intenses ou trop rapides ?
3. As-tu ressenti un malaise ou une intuition qui t'a alertée ? Si oui, quand exactement ?
4. Si tu pouvais parler à la personne que tu étais au début de cette relation, que lui dirais-tu ?

## Fiche PN

## Fiche 7 : Le « Mirroring »

1. Quels sont les trois passions ou goûts que vous avez découverts en commun dès le début ?
2. Y a-t-il eu un moment où cette ressemblance t'a paru trop parfaite ?
3. As-tu changé d'avis, consciemment ou non, pour maintenir cette harmonie ?
4. Quelles sont les activités que tu as délaissées depuis le début de cette relation ?

1. Quelles passions communes sont apparues dès le début ?
2. Cette ressemblance t'a-t-elle semblé étrange ?
3. As-tu changé d'avis pour lui plaire ?
4. Quelles activités as-tu abandonnées pour lui ?

## Fiche PN

## Fiche 9 : Le « Prince Charmant »

1. Quels aspects de sa personnalité t'ont semblé « trop parfaits » au début ?
2. As-tu déjà ressenti un malaise face à cette image idéale ?
3. Quelles sont les trois qualités d'une relation « vraie » et « sincère » pour toi ?
4. Quelles sont les premières limites que tu poseras dans une future relation pour éviter ça ?

1. Te souviens-tu quand son comportement a changé radicalement entre le public et le privé ?
2. Comment les gens de ton entourage le décrivent-ils ?
3. Cette différence t'a-t-elle déjà fait douter de ton propre jugement ?
4. Quel est le vrai visage que tu as besoin de reconnaître aujourd'hui ?

## Fiche PN

## Fiche 11 : Le « Gaslighting »

1. Te souviens-tu d'un moment où il a nié quelque chose d'évident ?
2. Quels mots utilisait-il pour te faire douter (« tu es folle », « tu exagères », « tu inventes »...)?
3. Comment te sentais-tu physiquement et émotionnellement après ces conversations ?
4. Quelles sont les premières vérités sur toi-même que tu as besoin de réaffirmer aujourd'hui ?

## Fiche PN

## Fiche 12 : La « Projection »

1. De quels comportements t'a-t-il déjà accusée, alors que c'est lui qui agissait ainsi ?
2. T'es-tu déjà sentie devenir la « méchante » de l'histoire ?
3. Comment te sens-tu quand il inverse les rôles ? (confuse, en colère, triste)
4. Quelles sont les premières accusations que tu as besoin de lui « rendre » mentalement aujourd'hui ?

1. Sur quels aspects de ta vie ses critiques se concentraient-elles le plus ?
  2. Te souviens-tu d'une « blague » qui t'a profondément blessée ?
  3. As-tu déjà changé un comportement ou un vêtement juste pour éviter une critique ?
- Quelles sont les premières qualités que tu aimerais reconnaître en toi aujourd'hui ?

1. Te souviens-tu d'une humiliation en public ? Comment as-tu réagi ?
2. Y a-t-il une insulte qu'il utilisait souvent en privé ?
3. Comment te sentais-tu après ces attaques ? (Honteuse, en colère, triste)
4. Quels sont les premiers actes de respect que tu peux t'offrir à toi-même aujourd'hui ?

1. Te souviens-tu de la plus longue période de silence qu'il t'a imposée ?
2. Que faisais-tu pour essayer de rompre ce silence ?
3. Comment te sentais-tu pendant ces périodes ? (Anxieuse, coupable, invisible)
4. Quelles activités pourras-tu faire pour toi la prochaine fois que quelqu'un t'ignorera ?

1. Te souviens-tu d'une décision importante qu'il a prise sans toi ?
2. Y a-t-il des moments où il t'a mise en compétition avec lui ou quelqu'un d'autre ?
3. Comment te sens-tu après une « discussion » où tu as dû céder sur tous les points ?
4. Quelles sont les premières décisions que tu pourrais prendre pour toi, et seulement pour toi, aujourd'hui ?

1. Te souviens-tu d'un changement d'humeur brutal et sans raison ?
2. Avais-tu peur de sa réaction quand tu disais ou faisait quelque chose ?
3. Comment te sentais-tu physiquement après une de ses crises ?
4. Quelle est la première chose que tu peux faire pour TOI, pour retrouver ton calme ?

1. As-tu vu au moins un ami, une amie, ou un membre de ta famille depuis le début de la relation ?
2. T'a-t-il déjà fait des reproches après une soirée que tu as passée sans lui ?
3. As-tu déjà annulé une sortie pour lui faire plaisir ou éviter un conflit ?
4. Quelle est la première personne que tu pourrais contacter aujourd'hui, juste pour prendre de ses nouvelles ?

## Fiche PN

## Fiche 19 : Le « Semeur de Trouble »

1. T'a-t-il déjà dit du mal de quelqu'un de ton cercle amical ou familial ?
2. Y a-t-il une relation qui s'est dégradée depuis que tu es avec lui ?
3. As-tu déjà douté d'un proche à cause des paroles du PN ?
4. Quelle est la première personne à qui tu pourrais tendre la main pour clarifier un malentendu ?

1. T'a-t-il déjà accusée d'infidélité sans preuve ?
2. As-tu déjà renoncé à voir des ami(e)s pour éviter une crise de jalousie ?
3. Comment te sens-tu quand il te fait une scène ? (Coupable, angoissée, en colère)
4. Quelle est la première limite que tu peux poser pour protéger ton jardin secret ?

1. Où te sens-tu le plus dépendante ? (Émotions, décisions, social...)
2. Quelle est la dernière décision prise seule, pour toi ?
3. Comment réagit-il quand tu agis sans lui ?
4. Quel serait ton premier petit pas vers l'autonomie ?

1. As-tu une vision claire de tes finances ?
2. Dois-tu lui demander la permission pour un achat ?
3. T'a-t-il déjà critiquée sur ta gestion d'argent ?
4. Quel serait ton premier pas pour reprendre ce contrôle ?

1. Comment t'a-t-il quitté ? (Message, silence, dispute...)
2. T'a-t-il rendu responsable de la rupture ?
3. Comment t'es-tu sentie juste après ? (choquée, triste, en colère)
4. Quel est le premier acte que tu peux faire pour te protéger maintenant ?

1. As-tu déjà subi un silence radio de sa part ?
2. Qu'as-tu fait pour essayer de rompre ce silence ?
3. Comment t'es-tu sentie ? (Angoissée, coupable, invisible)
4. Quelle(s) activité(s) pourrais-tu faire pour toi la prochaine fois que le silence s'installera ?



1. A-t-il déjà essayé de te recontacter après la rupture ?
2. Quelle a été ta première réaction ? (Espoir, peur, colère)
3. Quelle est ta plus grande peur s'il revenait ?
4. Quelle est la phrase que tu te répéterais pour ne pas céder ?

# **PARTIE 3**

## **La Victime**

**Comprendre pour ne plus jamais**

**être victime**

## Fiche Victime

## Fiche 26 : L' « Hyper Empathie »

1. As-tu souvent l'impression d'être une éponge ?
2. T'a-t-il souvent fait sentir responsable de son humeur ?
3. Quand as-tu dit « oui » alors que tu pensais « non » ?
4. Quelle est la première limite que tu peux poser aujourd'hui ?

## Fiche Victime

## Fiche 27 : La « Loyauté »

1. À qui as-tu déjà été fidèle au point de t'oublier ?
2. Quelles limites as-tu dépassées au nom de « l'amour » ?
3. Quelles vérités refoulais-tu pour continuer à rester ?
4. Aujourd'hui, à qui veux-tu être loyale : à lui... ou à toi ?

## Fiche Victime

## Fiche 28 : L' « Optimisme »

1. As-tu déjà ignoré un signe d'alerte parce que « tu voulais y croire » ?
2. Qu'espérais-tu qu'il devienne ? Et qu'a-t-il réellement montré ?
3. Qu'est-ce que ton optimisme t'a empêché de voir ?
4. Comment peux-tu préserver ton espoir... sans te perdre ?

## Fiche Victime

## Fiche 29 : La « Tolérance à l'Inacceptable »

1. Quels comportements aurais-tu refusés au début et que tu as fini par accepter ?
2. Quand as-tu commencé à te perdre en route ?
3. Qu'est-ce qu'une relation saine n'exigerait jamais de toi ?
4. Que signifie, pour toi, « sortir de l'eau chaude » ?

## Fiche Victime

## Fiche 30 : La « Peur de l'Abandon »

1. Qu'est-ce que tu crains le plus dans la solitude ?
2. Qu'as-tu sacrifié pour éviter d'être quittée ?
3. Qui étais-tu avant cette peur ? Qui veux-tu redevenir ?
4. Qu'est-ce qui pourrait rendre ta présence à toi-même plus rassurante ?

1. Quand as-tu commencé à douter de ta valeur ?
2. Quels mots t'ont blessée, et pourquoi les as-tu crus ?
3. Quelles qualités avais-tu avant de le rencontrer, et que tu as perdu depuis ?
4. Quelles sont les premières preuves que tu mérites ?

1. Pour quelles raisons t'excuses-tu le plus souvent ?
2. Quelles responsabilités portes-tu en plus de celles qui te sont attribuées ?
3. Qui t'a appris à te sentir coupable ?
4. Quelles phrases pourrais-tu utiliser à la place de « pardon » ?

1. À quels moments cherches-tu le plus la validation ?
2. De qui attends-tu encore l'approbation ? Pourquoi ?
3. Quelles décisions pourrais-tu commencer à prendre seule ?
4. Que tu dirais-tu si tu étais ton amie la plus proche ?

1. Qu'as-tu essayé de réparer chez lui ?
2. Qu'as-tu perdu en voulant l'aider ?
3. À qui appartenait réellement les problèmes que tu portais ?
4. Comment peux-tu assurer ton propre sauvetage, maintenant ?

## Fiche Victime

## Fiche 35 : La « Peur du Conflit »

1. Dans quelles situations te tais-tu par peur de sa réaction ?
2. Qu'as-tu sacrifié pour maintenir une paix qui n'existait pas vraiment ?
3. Quelles petites vérités pourrais-tu exprimer aujourd'hui ?
4. Qu'est-ce que ta voix dirait si elle n'avait plus peur ?

## **Fiche Victime      Fiche 36 : La « Difficulté de Poser des Limites »**

1. Dans quels domaines de ta vie dis-tu le moins « non » ?
2. Quelles limites aurais-tu dû poser beaucoup plus tôt ?
3. Quelles sont les premières frontières que tu veux reconstruire ?
4. Comment te sentirais-tu si tes limites étaient respectées ?

## Fiche Victime

## Fiche 37 : La « Dépendance affective »

1. Qu'as-tu abandonné de toi dans la relation ?
2. Qu'est-ce qui te faisait le plus peur dans l'idée de le perdre ?
3. Quelles sont les parties de toi que tu veux retrouver ?
4. Comment peux-tu nourrir ton propre cœur aujourd'hui ?

# **PARTIE 4**

## **Comment Sortir de la Brume**

**L'Épée de la**

**Reconstruction :**

**Retrouver son identité et**

**l'amour sain**

1. À quelles occasions récentes ai-je encore répondu « par automatisme » ?
2. Quelles croyances me font peur à l'idée de couper le contact totalement ?
3. Qui peux-tu prévenir pour sécuriser ton No Contact ?
4. Quels accès concrets peux-tu bloquer aujourd'hui ?

1. Quels accès n'ai-je pas encore bloqués par peur ou par culpabilité ?
2. Qui pourrait m'aider à faire le blocage complet si je n'y arrive pas seule ?
3. Qu'est-ce que je redoute vraiment en le bloquant définitivement ?
4. Quels sont les premiers boutons « bloquer » que je peux activer maintenant ?

## Fiche Sortir de la Brume **Fiche 40 : La « Gestion du Hoovering »**

1. Quels types de Hoovering me touchent le plus : la nostalgie, la culpabilité, la menace ou la douceur ?
2. Quels mots déclenchent en moi l'envie de répondre ?
3. Qui puis-je prévenir si je reçois un message de lui ?
4. Quels rituels puis-je mettre en place pour ne pas céder (respirer, supprimer, bloquer, contacter un allié) ?

1. Quels faits concrets ai-je minimisés ou oubliés par mécanisme de survie ?
2. Quels souvenirs m'ont profondément marquée, mais que j'ai tendance à « relativiser » ?
3. Où vais-je conserver cette liste de faits en sécurité ?
4. Quelles phrases-clés pourrais-je relire quand le doute revient ?

## Fiche Sortir de la Brume    **Fiche 42 : Le « Rapatriement des Objets »**

1. Quels objets ou documents essentiels dois-je récupérer en priorité ?
2. Qui peut m'accompagner physiquement pour sécuriser l'opération ?
3. Quels accès numériques dois-je changer aujourd'hui ?
4. Quels moyens utilisait-il pour me contrôler matériellement ?

1. Qui, dans mon entourage, pourrait devenir mon Allié Sûr ?
2. Qui m'a déjà crue, écoutée ou soutenue par le passé ?
3. Quelles associations, thérapeutes ou structures pourrais-je contacter ?
4. Quelles phrases pourrais-je utiliser pour demander de l'aide simplement ?

## **Fiche Sortir de la Brume      Fiche 44 : La « Peur de la Solitude »**

1. Quand la solitude m'effraie-t-elle le plus ?
2. Quelles sentiments se cachent derrière ce vide (la peur, le manque, la dépendance) ?
3. Quelles activités pourraient nourrir mon espace intérieur ?
4. Quels rituels quotidien pourrais-je créer pour me recentrer ?

1. Quels documents dois-je rassembler en priorité ?
2. Quelles preuves ai-je déjà, mais pas encore sauvegardées en sécurité ?
3. Qui peut m'accompagner si la situation évolue ?
4. Quels faits importants pourrais-je noter aujourd'hui pour mon dossier ?

1. Quel sens prend pour moi l'expression « sortir de la brume » aujourd'hui ?
2. Quelles peurs me retiennent encore ?
3. Quelles premières actions concrètes puis-je poser pour avancer ?

# **PARTIE 5**

## **La Renaissance**

**Se retrouver, se pardonner et se reconstruire**

1. Quels types de thérapeutes me conviendrait le mieux ?
2. Quelles résistances intérieures m'empêchent encore de demander de l'aide ?
3. Quel serait le premier message ou appel que je peux faire dès aujourd'hui ?
4. Qu'est-ce que je souhaite profondément réparer en moi ?

1. Quand ai-je ressenti le plus fort « manque » depuis la rupture ?
2. Quelles pensées reviennent encore et me retiennent ?
3. Quels gestes concrets puis-je faire quand le lien se réactive ?
4. Quelles vérités sur la relation dois-je accepter aujourd'hui ?

1. Qu'ai-je longtemps cru, malgré les preuves contraires ?
2. Où ai-je ressenti un conflit intérieur impossible à résoudre ?
3. Quelles vérités ai-je peur d'accepter encore aujourd'hui ?
4. Quelles pensées récurrentes entretiennent encore ma confusion ?

1. Qu'est-ce que je pleure vraiment ?
2. Quelles parts de lui n'ont jamais existé ?
3. En quoi je me sens encore coupable ?
4. Quels pas concrets pourrais-je poser pour accepter la réalité ?

1. Comment mon corps réagit-il depuis la rupture ?
2. Quand mon corps réclame-t-il le plus de soulagement ?
3. Quelles habitudes pourraient apaiser mon système nerveux ?
4. Quels signaux me montrent que je guéris déjà ?

1. Quels sont les déclencheurs qui reviennent le plus souvent ?
2. Comment mon corps réagit-il lorsque les flash-backs apparaissent ?
3. Quelles techniques d'apaisement m'aident le plus ?
4. Quelles vérités rassurantes puis-je me répéter dans ces moments de flash-backs ?

1. Qu'est-ce qui réveille le plus ma colère ?
2. Que révèle cette colère sur mes besoins non respectés ?
3. De quoi essaie-t-elle de me protéger ?
4. Comment pourrais-je canaliser cette énergie sagement ?

1. Quels sont les reproches ou les jugements les plus durs que tu t'infliges encore aujourd'hui pour être restée ?
2. Quelles phrases douces pourraient remplacer l'auto-compassion ?
3. Quels actes de courage ai-je fait pendant cette relation ?
4. Comment puis-je me soutenir aujourd'hui, concrètement ?

1. Qui, dans mon entourage, relaie encore sa présence ?
2. Qui me fait culpabiliser ou douter de moi ?
3. Qui me soutient sincèrement dans ma reconstruction ?
4. Quelles coupures pourrais-je faire dès aujourd'hui pour me protéger ?

1. Qu'est-ce que le silence me fait ressentir aujourd'hui ?
2. Qu'est-ce que j'ai peur de découvrir dans le silence ?
3. Quelles pratiques me permettent de m'apaiser ?
4. Comment pourrais-je créer un espace de tranquillité dans mon quotidien ?

## Fiche La Renaissance    **Fiche 56 : La « Déconnexion Énergétique »**

1. Qu'est-ce qui me relie encore à lui intérieurement ?
2. Qu'est-ce que je veux couper aujourd'hui ?
3. Quelle phrase pourrait accompagner mon rituel ?
4. Que vais-je faire de cette énergie récupérée ?

1. Qu'est-ce que j'aimais avant la relation ?
2. Qu'est-ce que j'aime maintenant ?
3. Qu'est-ce que je ne veux plus dans ma vie ?
4. Quelle version de moi ai-je envie de devenir ?

## Fiche La Renaissance **Fiche 58 : « Reprogrammer tes Croyances »**

1. Quelles vieilles croyances du PN résonnent encore en moi ?
2. Quelles vérités pourraient la remplacer ?
3. Quels nouveaux discours intérieurs puis-je choisir aujourd'hui ?
4. Quelle version de moi est en train de renaître ?

# **PARTIE 6**

## **La Reconstruction**

**Comment se reconstruire après une relation  
toxique**

# Ta Reconstruction : L'espace de tes fondations

**Bravo pour le travail accompli jusqu'ici.** Tu as analysé les mécanismes de l'emprise, exploré tes blessures et commencé à dissiper la brume. Tu entres maintenant dans une phase essentielle : celle de ta **reconstruction**.

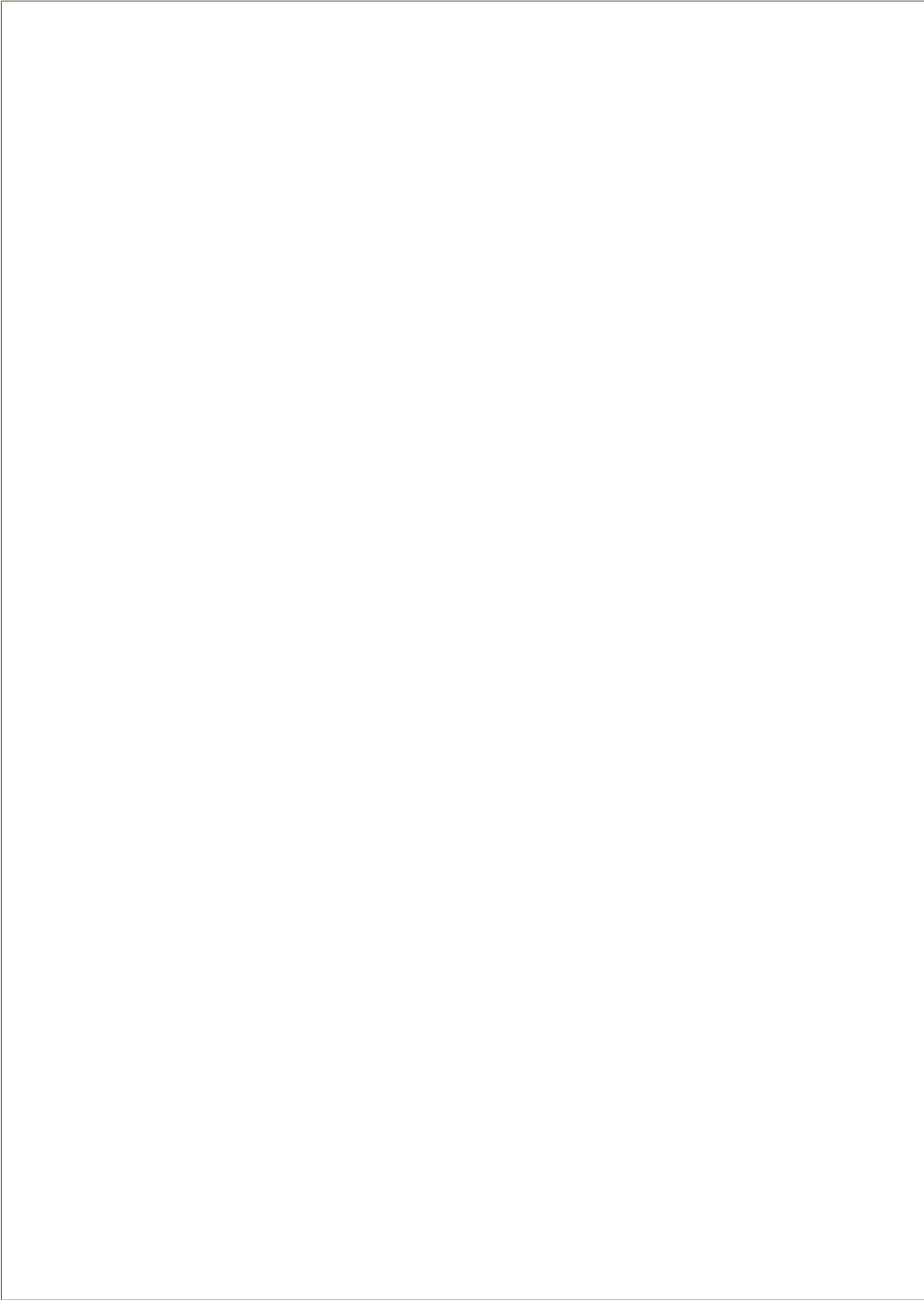
Contrairement aux étapes précédentes, cet espace est volontairement libre de toute question. Pourquoi ? Parce que ta reconstruction t'appartient totalement. Elle est le premier terrain où tu reprends ton plein pouvoir.

## Comment utiliser ces fiches de reconstruction ?

Utilise ces pages pour y noter, au fil de tes envies :

- **Tes prises de conscience** : Ce qui a fait "clic" en toi en lisant le livre.
- **Tes victoires** : Même les plus petites (un "non" affirmé, un moment de calme retrouvé).
- **Tes nouvelles règles** : Ce que tu ne veux plus jamais accepter et ce que tu souhaites cultiver.
- **Tes projets** : Ce que tu as envie de construire pour ton futur, maintenant que tu es libre.

Considère ces fiches comme le journal de bord de la nouvelle personne que tu es en train de devenir. Ici, il n'y a pas de guide, car la seule experte de ta vie, c'est désormais **toi**.



**Fiche Reconstruction Fiche 60 : « Libération des Tensions »**



**Fiche Reconstruction    Fiche 61 : La « Douche de Calme »**

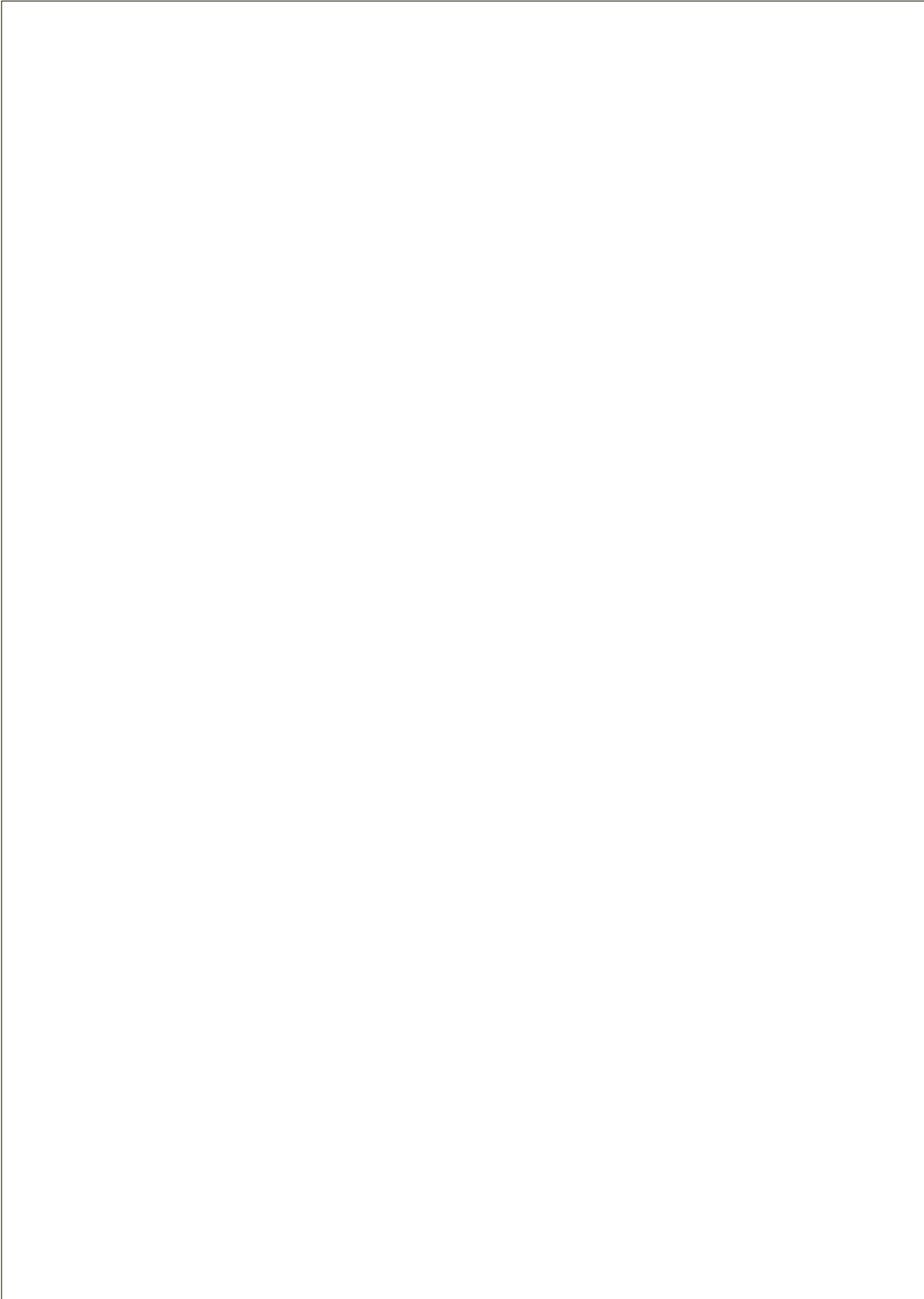




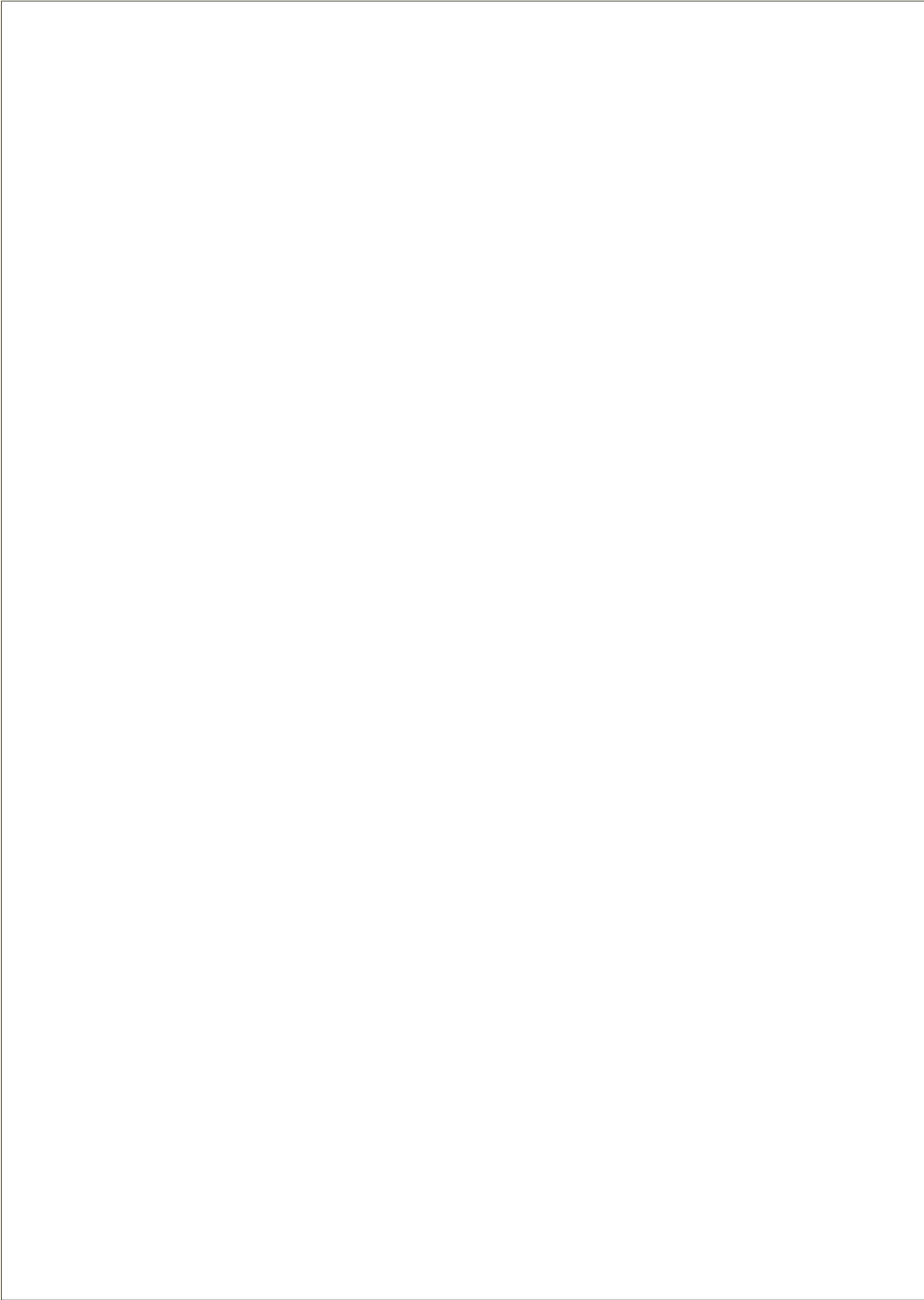
**Fiche Reconstruction Fiche 63 : Les « Auto-Affirmations »**

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the title. It is intended for the user to write their reconstruction of the 'Auto-Affirmations'.

**Fiche Reconstruction    Fiche 64 : La « Visualisation Créatrice »**



**Fiche Reconstruction    Fiche 65 : Le « Journal Scripting »**



**Fiche Reconstruction    Fiche 66 : « Reconstruire son Identité »**


A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the header. It is intended for the user to write their response to the exercise.

**Fiche Reconstruction    Fiche 67 : « Définir ses nouveaux Critères »**


A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the header. It is intended for the user to write their reconstruction or notes.

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the majority of the page below the headers. It is intended for the user to write their reconstruction notes for the given text.

**Fiche Reconstruction    Fiche 69 : « Détecter les Futurs Red Flags »**



**Fiche Reconstruction Fiche 70 : « Réapprendre à Aimer Sainement »**



# Félicitations pour ce voyage vers toi-même

**Tu l'as fait.**

Prends un instant pour respirer et réaliser le chemin que tu viens de parcourir à travers ces 65+5 fiches. Ce carnet n'est plus seulement un document, c'est le témoignage vivant de ta résilience et de ta volonté de retrouver ta liberté.

Tu as osé :

- Poser des mots sur l'inacceptable.
- Reconnaître les mécanismes de l'emprise.
- Faire face à tes peurs les plus profondes.
- Et surtout, réaffirmer ta propre valeur.

**Et après ?**

La reconstruction n'est pas une ligne droite, c'est un processus. Garde précieusement ce carnet. Dans les moments de doute ou si la "brume" tente de revenir, relis tes propres mots. Ils sont ta boussole et la preuve irréfutable de ta lucidité.

Tu n'es plus la victime de l'histoire, tu en es désormais l'auteure.

**Continue de te choisir, chaque jour.**

Avec toute mon admiration,

*Manu Bellasino*