

RESET Maman Solo

**Retrouve confiance en toi et redéfinis
ton identité après une rupture grâce au
RESET IDENTITAIRE**



Liliana Louis

SOMMAIRE

Introduction	3
Mot de l’auteure	4
Pilier 1 – Se reconnecter à soi-même	6
Focus clair : Identifier ses besoins, ses valeurs et ce qui fait vraiment sens pour toi	6
Action rapide : L’exercice “Mon Moi Authentique”	6
Pourquoi ça fonctionne	7
Plan étape par étape	8
Plug-and-Play Resources	9
Exemple concret	10
Plan – Éliminer – Remplacer – Créer	10
Pilier 2 – Reprogrammer son dialogue intérieur	12
Focus clair : Transformer le discours interne négatif en pensées constructives	12
Action rapide : L’exercice “Remplacer un jugement”	13
Pourquoi ça fonctionne	14
Plan étape par étape	15
Plug-and-Play Resources	16
Exemple concret	17
Plan – Éliminer – Remplacer – Créer	17
Pilier 3 – Recréer son cercle de soutien	19
Focus clair : Reconstruire un environnement positif et inspirant	19
Action rapide : Identifier tes soutiens	19
Pourquoi ça fonctionne	21
Plan étape par étape	22
Plug-and-Play Resources	23
Exemple concret	23
Plan – Éliminer – Remplacer – Créer	24
Pilier 4 – Se projeter et agir vers son futur	26
Focus clair : Construire une vision claire de sa vie après la rupture et poser des actions concrètes	26
Action rapide : L’exercice “Vision 30 jours”	26
Pourquoi ça fonctionne	27
Plan étape par étape	28
Plug-and-Play Resources	29
Exemple concret	30
Plan – Éliminer – Remplacer – Créer	30
Conclusion : Ta reconstruction commence aujourd’hui	32

Introduction

Une rupture n'est jamais seulement la fin d'une relation.

Pour une maman solo, elle touche à plusieurs dimensions de ta vie : ton rôle de mère, ta relation avec ton ex-partenaire, tes projets personnels et, surtout, la perception que tu as de toi-même. Dans les semaines et mois qui suivent, il est courant de ressentir une perte de repères, un sentiment de vide et une inquiétude profonde sur qui l'on est désormais.

Beaucoup se laissent submerger par les obligations et les besoins des autres, oubliant leurs propres désirs et aspirations. Elles passent du rôle de partenaire au rôle de parent, souvent sans prendre le temps de se reconnecter à leur identité personnelle. Et petit à petit, cette confusion génère de l'anxiété, de la fatigue émotionnelle et une estime de soi fragilisée.

Le Reset Identitaire propose une solution différente. Plutôt que de te concentrer sur ce qui a été perdu, il t'invite à réévaluer tes trois sphères clés :

1. **La sphère personnelle** : tes valeurs, tes passions, tes forces et ce qui fait sens pour toi au-delà de tes rôles.
2. **La sphère sociale** : ton environnement, tes amitiés, tes relations et le soutien dont tu disposes.
3. **La sphère maternelle** : ton rôle de maman et la manière dont tu peux l'intégrer harmonieusement à ton identité globale.

Ces sphères ne sont pas indépendantes ; elles interagissent pour créer un sentiment de cohérence, de confiance et de motivation. Les recherches en psychologie post-traumatique, en identité sociale et en résilience maternelle montrent que reconnecter avec chacune de ces sphères accélère la reconstruction personnelle et diminue l'anxiété.

Au fil de cet ebook, tu découvriras quatre piliers essentiels qui te guideront pas à pas dans ce processus. Chaque pilier contient des actions rapides, des explications scientifiques simples, des ressources pratiques et des exemples concrets pour que tu puisses appliquer immédiatement ce que tu apprends. L'objectif n'est pas seulement de comprendre, mais de passer à l'action et de ressentir les changements dans ta vie quotidienne.

En commençant ce voyage, rappelle-toi une chose : tu n'as pas besoin de tout résoudre en un jour. Ce que tu vas construire ici, c'est une base solide pour retrouver ton identité, ta confiance et ton équilibre, tout en restant la maman aimante et présente que tu es déjà.

Mot de l'auteure

Il y a quelques années, je me suis séparée du père de mes deux enfants, encore petits. Cette décision a été l'une des plus difficiles de ma vie.

Au-delà de la rupture, il y avait une culpabilité profonde. Celle de me demander si mes enfants allaient souffrir. Celle de me sentir

responsable de ne pas avoir réussi à préserver le modèle de famille que j'avais imaginé.

J'ai ressenti une grande tristesse. Pas seulement celle de perdre une relation, mais celle de voir s'effondrer une vision de ma vie.

Puis j'ai compris une chose essentielle : mes enfants n'avaient pas besoin d'une mère parfaite. Ils avaient besoin d'une mère alignée, forte et en paix avec ses choix. C'est là que ma reconstruction a commencé.

C'est de cette expérience que l'idée du Reset Identitaire est née. J'ai compris qu'après une rupture, il ne suffit pas de survivre ou de se reconstruire superficiellement. Il faut reconnecter avec soi-même, redéfinir ses rôles et retrouver la confiance qui vient de l'intérieur. Ce livre est le fruit de cette réflexion, combinée à des études scientifiques et à des méthodes éprouvées pour accompagner les mamans à se réaligner avec leur vraie identité.

Mon objectif est simple : te donner des outils concrets et accessibles pour que tu puisses reprendre confiance, te sentir entière et avancer dans la vie avec clarté et sérénité. Tu n'as pas besoin de tout réinventer ni de te comparer aux autres. Ce dont tu as besoin, c'est d'un chemin clair pour retrouver ton centre, te reconnecter avec tes forces et créer la vie que tu souhaites.

Si tu es prête à commencer ce voyage, ce livre va te guider pas à pas, sans pression, mais avec des actions concrètes que tu peux appliquer dès aujourd'hui.

– Liliana

Pilier 1 – Se reconnecter à soi-même

Focus clair : Identifier ses besoins, ses valeurs et ce qui fait vraiment sens pour toi

Après une rupture, il est facile de se perdre. Les priorités s'entrechoquent : gérer les enfants, communiquer avec ton ex-partenaire, assumer tes obligations professionnelles et sociales. Dans ce tourbillon, tu peux facilement oublier ce qui te rend unique et ce qui te fait vibrer en dehors de ces rôles. Pourtant, ta reconstruction commence par toi. Retrouver la connexion avec ton identité personnelle est le socle sur lequel tout le reste se construira.

Se reconnecter à soi-même, c'est d'abord se poser les bonnes questions : *Qu'est-ce qui me fait sentir vivante ? Quelles sont mes forces et mes talents ? Qu'est-ce qui me rend fière de moi, indépendamment de ce que je fais pour les autres ?* Prendre le temps de répondre sincèrement à ces questions permet de mettre de la clarté dans tes émotions, réduire le stress et commencer à te reconstruire avec authenticité.

Action rapide : L'exercice "Mon Moi Authentique"

Pour créer un premier élan concret, voici un exercice simple mais puissant. Il ne prend que quelques minutes et t'offre un premier aperçu de tes forces et valeurs personnelles.

Étapes :

1. Prends un carnet ou un document numérique dédié.
2. Note 10 qualités qui te décrivent (exemple : résiliente, créative, bienveillante).
3. Note 5 passions ou activités qui te font sentir vivante (exemple

: peinture, lecture, randonnée).

4. Note 3 moments récents où tu t'es sentie fière ou pleinement toi-même.

5. Relis cette liste chaque matin pendant 5 minutes et choisis une action, même minime, qui honore ces qualités ou passions dans ta journée.



Ce petit rituel matinal crée une ancre émotionnelle positive et te rappelle qui tu es, indépendamment des responsabilités ou des jugements externes.

Pourquoi ça fonctionne

La psychologie positive et la thérapie narrative montrent que mettre des mots sur ses forces, valeurs et réussites personnelles augmente l'estime de soi et la clarté mentale. Lorsque tu écris et réfléchis à tes

qualités, tu renforces le récit interne qui te définit. Ce récit devient un point de référence solide face aux turbulences émotionnelles.

Des études sur la croissance post-traumatique (APA, 2018) montrent que les personnes qui prennent conscience de leurs forces après une rupture ou un trauma reconstruisent plus rapidement leur identité et ressentent moins d'anxiété. Plutôt que de se concentrer sur la perte, elles identifient ce qui leur appartient encore : leurs talents, passions et valeurs.

Par ailleurs, la simple action d'écrire ses qualités et moments de fierté active des régions du cerveau associées à la récompense et à la motivation, renforçant le sentiment de compétence et d'autonomie (Deci & Ryan, 2000). C'est une première étape concrète pour se reconnecter à son identité personnelle.

Plan étape par étape

Pour que cet exercice devienne un vrai levier de transformation, il ne suffit pas de le faire une fois. Voici un plan structuré :

1. Préparer un espace dédié

Crée un carnet, un document ou même une boîte à idées où tu peux écrire sans interruption. Ce sera ton espace "Moi Authentique".

2. Lister tes qualités

Note 10 qualités ou forces. Ne te limite pas, et ne juge pas ce que tu écris. Les qualités peuvent être grandes ou petites, visibles ou intérieures.

3. Lister tes passions et moments de fierté

Identifie 5 activités qui te font vibrer et 3 moments où tu t'es sentie pleinement toi-même. Ces moments peuvent être récents ou anciens.

4. Identifier les 3 plus significatifs

Parmi ces qualités et moments, sélectionne les 3 qui te définissent le mieux aujourd'hui. Ce sera ton socle identitaire actuel.

5. Créer un rituel quotidien

Chaque matin, relis ces 3 points pendant 5 minutes. Pose-toi une action concrète, même minime, pour honorer l'une de ces qualités ou passions dans ta journée.

6. Réévaluer régulièrement

Une fois par semaine, ajoute de nouvelles qualités ou moments de fierté. Observe comment tu évolues et note les changements dans ton estime de toi.

Plug-and-Play Resources

Pour rendre cet exercice encore plus simple, tu peux utiliser :

- **Checklist “Mes Valeurs & Forces”** : un tableau où tu écris qualités, passions et moments de fierté.
- **Journal quotidien de reconnexion** : 5 minutes le matin pour relire et noter une action concrète liée à tes qualités.
- **Template “Top 3 du Moi Authentique”** : un format prêt à remplir pour identifier tes 3 piliers identitaires chaque semaine.

Exemple concret

Beaucoup de mamans se disent souvent qu’elles “n’ont plus le temps pour elles”. En réalité, elles ont des micro-espaces dans leur journée — moments de transport, pauses repas, petits temps d’attente — qu’elles remplissent sans s’en rendre compte : réseaux sociaux, messages, rangement, anticipation.

En appliquant l’exercice “Mon Moi Authentique”, elles réalisent qu’elles ont des talents et passions oubliés. Par exemple, certaines retrouvent le plaisir de dessiner, de cuisiner des recettes créatives ou de marcher seule dans la nature. En consacrant même 30 à 60 minutes par semaine à ces activités, elles ressentent un boost immédiat de confiance et de clarté mentale. L’exercice leur permet de se reconnecter à elles-mêmes, de poser des choix plus alignés et de créer une base solide pour les autres sphères identitaires.

Plan – Eliminer – Remplacer – Créer

- **Plan** : Identifier tes qualités, passions et moments de fierté pour clarifier ton identité.
- **Éliminer** : Les distractions inutiles et les micro-habitudes qui t’éloignent de toi-même (scrolling, obligations non choisies).
- **Remplacer** : Ces moments perdus par des micro-actions qui nourrissent ton identité personnelle (10 min de lecture, dessin, marche, journal).

- **Créer** : Un rituel quotidien pour honorer ton “Moi Authentique” et renforcer ton estime de soi.

Cette première étape, se reconnecter à soi-même, est fondamentale. Sans elle, les autres piliers risquent de rester superficiels, car la confiance et la clarté intérieure seront absentes. En te reconnectant à ton identité personnelle, tu poses la première pierre pour retrouver ton pouvoir, ton équilibre et ta joie de vivre après la rupture.

Pilier 2 – Reprogrammer son dialogue intérieur

Focus clair : Transformer le discours interne négatif en pensées constructives

Après une rupture, beaucoup de mamans se retrouvent confrontées à un flot constant de jugements internes : “Je suis nulle”, “Je ne vais jamais y arriver”, “Je ne mérite pas d’être heureuse”. Ces pensées automatiques viennent souvent d’un mélange de culpabilité, de fatigue émotionnelle et de conditionnements anciens, et elles fragilisent profondément la confiance en soi.

Ce pilier a pour objectif de te permettre de prendre le contrôle de ton dialogue intérieur. Apprendre à reconnaître et à transformer ces pensées négatives est crucial pour retrouver un état d’esprit serein et constructif. Il ne s’agit pas de te “forcer à être positive”, mais de reprogrammer ton esprit pour qu’il te soutienne plutôt que de te saboter.

En changeant ton dialogue interne, tu modifies non seulement tes émotions, mais aussi tes comportements. Une pensée constructive crée un effet domino : moins de stress, plus d’action, plus de confiance et, progressivement, une image de toi-même plus solide et positive.

Action rapide : L'exercice "Remplacer un jugement" Voici

un exercice concret que tu peux faire dès aujourd'hui pour

amorcer ce changement. **Étapes :**

1. Pendant 3 jours, note toutes les pensées négatives ou critiques qui te traversent l'esprit.
2. pour chaque pensée, écris une version constructive et bienveillante. Par exemple :
 - ◆ Pensée négative : "Je suis dépassée, je n'y arriverai jamais."
 - ◆ Pensée constructive : "Je fais de mon mieux, je progresse chaque jour et je peux demander de l'aide si besoin."
3. Relis ces affirmations matin et soir, en prenant quelques respirations profondes pour les intégrer.
4. Lorsque la pensée négative survient à nouveau, remplace-la immédiatement par la version constructive.



Cet exercice permet de créer de nouvelles connexions neuronales, un processus appelé neuroplasticité. Ton cerveau apprend progressivement à réagir différemment aux situations stressantes, et ton dialogue intérieur devient plus soutenant.

Pourquoi ça fonctionne

Les personnes capables de reformuler leurs pensées critiques et de se parler avec bienveillance s'adaptent plus vite et ressentent moins de culpabilité et d'anxiété. En d'autres termes, changer ton dialogue

intérieur est un levier direct pour te sentir plus capable et confiante dans tes choix quotidiens.

Plan étape par étape

La recherche en psychologie cognitive et thérapie comportementale montre que nos pensées influencent nos émotions et nos comportements. Les pensées automatiques négatives sont souvent des distorsions cognitives qui amplifient le stress et l'anxiété.

En identifiant et en réécrivant ces pensées, tu remplaces les schémas mentaux nocifs par des schémas positifs et réalistes. La théorie de l'auto-détermination (Deci & Ryan, 2000) souligne que la perception de compétence et d'autonomie est essentielle pour retrouver motivation et confiance. En modifiant ton discours interne, tu renforces ces perceptions et tu encourages un état mental constructif.

De plus, la psychologie de la résilience post-rupture montre que les personnes

Pour transformer ton dialogue intérieur de manière durable, voici un plan structuré :

1. Observation

Pendant 3 jours, note toutes les pensées négatives qui te traversent l'esprit. Cela te permet de **prendre conscience de tes schémas récurrents**.

2. Réécriture constructive

Pour chaque pensée négative, écris une version réaliste et bienveillante. Ne cherche pas la perfection : l'objectif est de **diminuer l'impact émotionnel des pensées automatiques**.

3. Rituel quotidien

Relis tes affirmations **matin et soir**. Cette répétition est essentielle pour **intégrer progressivement les nouvelles habitudes de pensée**.

4. Substitution immédiate

Lorsqu'une pensée négative survient, remplace-la consciemment par l'affirmation correspondante. Ce geste simple renforce le circuit neuronal positif.

5. Suivi et évolution

Chaque semaine, note les changements que tu observes dans tes émotions, ton stress et ta motivation. Ajuste les affirmations si nécessaire pour qu'elles restent pertinentes et réalistes.

Plug-and-Play Ressources

Pour faciliter l'application, tu peux utiliser :

- **Template "Journal des pensées + affirmations"** : un tableau prêt à remplir avec 2 colonnes : pensée négative / pensée constructive.
- **Checklist quotidienne** : relire matin et soir tes affirmations.

- **Rappel visuel** : post-it sur le miroir ou fond d'écran sur ton téléphone avec une affirmation clé.

Exemple concret

Beaucoup de mamans remarquent qu'elles se répètent inconsciemment des phrases comme : *“Je ne vais jamais y arriver seule avec mes enfants.”* Mais en réalité, elles réussissent déjà chaque jour à gérer le quotidien, à s'occuper de leurs enfants, et à maintenir une vie active.

En appliquant l'exercice “Remplacer un jugement”, elles transforment ce dialogue interne en : *“Je fais de mon mieux et je progresse chaque jour. Je peux demander de l'aide quand c'est nécessaire.”* Dès quelques jours, elles constatent une diminution du stress, plus de sérénité dans leurs décisions et une confiance renforcée pour affronter les défis

quotidiens.

Ces petits changements mentaux ont un effet domino : elles osent reprendre des initiatives pour elles-mêmes, se reconnecter à leurs passions et se projeter dans l'avenir avec optimisme, ce qui prépare le terrain pour les piliers suivants.

Plan – Éliminer – Remplacer – Créer

- **Plan** : Identifier et réécrire tes pensées négatives pour créer un dialogue intérieur constructif.
- **Éliminer** : Les jugements automatiques et les critiques internes paralysantes.

- **Remplacer** : Par des affirmations réalistes, bienveillantes et motivantes.
- **Créer** : Une routine quotidienne qui nourrit la confiance et l'estime de soi, et qui transforme ton état d'esprit sur le long terme.

En travaillant sur ton dialogue intérieur, tu déposes les fondations pour une reconstruction mentale et émotionnelle solide. Ce pilier est indispensable pour que tes actions, tes décisions et ta perception de toi-même deviennent cohérentes avec la personne que tu souhaites redevenir.

Pilier 3 – Recréer son cercle de soutien

Focus clair : Reconstruire un environnement positif et inspirant

Après une rupture, le sentiment de solitude et le manque de soutien peuvent être accablants. Les mamans solo se retrouvent souvent isolées, partagées entre les responsabilités envers leurs enfants et la gestion d'un quotidien émotionnellement intense. Pourtant, l'environnement social joue un rôle majeur dans la reconstruction personnelle et la confiance en soi.

Ce pilier a pour objectif de t'aider à identifier, cultiver et renforcer les relations qui te soutiennent réellement, tout en limitant l'influence de personnes ou d'énergies toxiques. Recréer ton cercle de soutien, c'est créer un réseau qui t'inspire, t'encourage et te rappelle que tu n'es pas seule. Un cercle bien choisi peut devenir un levier puissant de motivation, de clarté et de confiance.

L'environnement social agit comme un miroir de notre perception de nous-mêmes. Être entouré de personnes bienveillantes et positives renforce l'estime de soi, favorise les comportements constructifs et réduit l'anxiété. À l'inverse, les relations négatives amplifient les doutes, la culpabilité et la fatigue émotionnelle.

Action rapide : Identifier tes soutiens

Pour amorcer le processus, voici un exercice concret :

Étapes :

1. Prends une feuille ou ton carnet et liste toutes les personnes avec qui tu interagis régulièrement (amis, famille, collègues, voisins).
2. Pour chaque personne, note si leur présence te renforce ou te fatigue.
3. Identifie 5 personnes qui te soutiennent réellement et avec lesquelles tu peux planifier un moment d'échange, une sortie ou une discussion.
4. Engage-toi à planifier au moins une interaction significative par semaine avec ces personnes.



Cette action simple te permet de commencer à restructurer ton 19 environnement social pour qu'il devienne un véritable pilier de soutien.

Pourquoi ça fonctionne

La recherche en psychologie sociale démontre que nos relations influencent fortement notre bien-être, notre confiance et notre motivation. Le sentiment d'appartenance à un groupe positif et bienveillant active des circuits de récompense dans le cerveau, réduit le stress et renforce la résilience.

Selon la théorie de l'identité sociale (Tajfel & Turner, 1979), notre perception de soi dépend de notre appartenance à des groupes et des rôles sociaux. En recréant un cercle de soutien constructif, tu réalignes tes sphères sociales et maternelles, ce qui renforce ton sentiment de valeur personnelle et ta capacité à agir avec confiance.

De plus, les recherches sur la résilience maternelle montrent que les mamans qui s'entourent de réseaux positifs et soutenant s'adaptent plus facilement après une rupture, retrouvent leur énergie et leur motivation, et gèrent mieux les défis quotidiens. Un cercle de soutien agit donc comme un filet de sécurité émotionnel et comme un moteur pour ton développement personnel.

Plan étape par étape

Pour recréer un cercle de soutien efficace et durable, voici un plan concret :

1. Lister toutes tes interactions

Note toutes les personnes que tu vois ou contactes régulièrement. Cela te donne une vue claire de ton environnement actuel.

2. Évaluer l'impact de chaque relation

Pour chaque personne, note si elle t'encourage et te soutient, ou si elle t'épuise ou te critique.

3. Prioriser les relations positives

Identifie **5 personnes de confiance** avec qui tu peux renforcer les liens. Il peut s'agir d'amis proches, de membres de la famille ou même de nouvelles rencontres dans des groupes ou communautés.

4. Réduire l'influence des relations toxiques

Sans dramatiser, limite le temps passé avec les personnes qui drainent ton énergie ou te jugent. Tu n'as pas besoin de couper

tous les liens, mais **crée une distance saine pour protéger ton équilibre.**

5. **Créer des moments réguliers de soutien**

Planifie au moins une interaction significative par semaine : un café, un appel, une promenade, ou un moment partagé autour d'un projet ou d'une activité.

6. **Rejoindre des communautés inspirantes**

Cherche des groupes de mamans, ateliers ou clubs qui partagent tes valeurs et tes passions. L'appartenance à une communauté positive **renforce ton sentiment d'appartenance et de compétence.**

Plug-and-Play Resources

Pour te faciliter l'application :

- **Checklist “Cercle de soutien”** : liste tes contacts, indique leur impact sur ton bien-être et note les actions prévues pour renforcer les liens positifs.
- **Template d'interaction hebdomadaire** : planifie une activité ou un appel avec au moins une personne de ton cercle chaque semaine.
- **Guide pour gérer les relations toxiques** : stratégies simples pour créer des limites sans culpabilité.

Exemple concret

Beaucoup de mamans remarquent qu'elles se sentent isolées après la

séparation, pensant qu'elles doivent tout gérer seules. En réalité, certaines personnes de leur entourage peuvent devenir des alliés puissants si elles sont sollicitées consciemment.

Par exemple, une maman peut identifier trois amies proches qui l'encouragent au quotidien. En créant un groupe WhatsApp ou en programmant un moment régulier pour partager ses victoires, même petites, elle ressent moins de solitude, plus de soutien et une motivation accrue pour prendre soin d'elle-même.

Ces interactions simples et régulières ont un effet concret sur le moral et la confiance. Elles permettent de créer un réseau de sécurité émotionnelle qui accompagne chaque étape de la reconstruction identitaire et prépare le terrain pour les actions futures vers le futur.

Plan – Éliminer – Remplacer – Créer

- **Plan** : Identifier et prioriser les relations qui soutiennent réellement ton bien-être.
- **Éliminer** : Les interactions qui drainent ton énergie ou t'empêchent de te reconstruire.
- **Remplacer** : Les moments passés avec des personnes négatives par des échanges positifs et constructifs.
- **Créer** : Un cercle de soutien actif et inspirant qui t'accompagne au quotidien et te permet de te sentir reliée et valorisée.

Travailler sur ton cercle de soutien te permet non seulement de te sentir moins seule, mais aussi de reconstruire ton estime et ta confiance en toi grâce à des interactions positives et des liens solides. C'est un pilier fondamental pour que les transformations des autres sphères identitaires prennent racine et s'épanouissent dans la durée.

Pilier 4 – Se projeter et agir vers son futur

Focus clair : Construire une vision claire de sa vie après la rupture et poser des actions concrètes

Après avoir travaillé sur toi-même, réécrit ton dialogue intérieur et recréé ton cercle de soutien, il est temps de regarder vers l'avenir. La projection vers le futur n'est pas un acte de fuite, mais une étape essentielle pour reprendre le contrôle de ta vie et transformer les changements douloureux en opportunités de croissance.

Se projeter vers le futur, c'est clarifier ce que tu souhaites accomplir, quels objectifs te tiennent à cœur et quelles actions concrètes te rapprochent de cette vie. C'est la complémentarité des trois sphères identitaires : personnelle, sociale et maternelle. Chaque objectif peut être aligné sur ces sphères pour créer une vision cohérente et motivante.

Action rapide : L'exercice "Vision 30 jours"

Pour amorcer ce processus, commence par un exercice simple

: Étapes :

1. Prends ton carnet ou un document numérique.
2. Écris 3 objectifs personnels réalisables dans le mois.

Par exemple :

- ◆ Reprendre une activité qui te passionne (yoga, peinture, lecture).
- ◆ Organiser une sortie avec tes enfants pour renforcer la sphère maternelle.
- ◆ Reconnecter avec une amie proche ou rejoindre un groupe inspirant.

3. Découpe chaque objectif en 3 actions simples par semaine.

4. Célèbre chaque petite victoire, même minime.



Cet exercice permet de transformer une vision abstraite en actions concrètes, ce qui active la motivation et réduit l'anxiété liée à l'incertitude.

Pourquoi ça fonctionne

Les neurosciences montrent que visualiser un futur positif et détaillé

active des circuits cérébraux liés à la motivation et à l'action. Plus la projection est précise et réaliste, plus le cerveau perçoit ces objectifs comme atteignables, ce qui augmente l'engagement et la confiance en soi.

De plus, la fixation d'objectifs à court terme favorise le sentiment de compétence et d'autonomie, deux besoins fondamentaux selon la théorie de l'auto-détermination (Deci & Ryan, 2000). Chaque petit pas concret te permet de constater que tu es capable de créer des changements positifs dans ta vie, renforçant ainsi la motivation et l'estime de soi.

Enfin, se projeter vers le futur aide à diminuer la rumination sur le passé. Lorsque l'énergie mentale est orientée vers des actions concrètes, l'anxiété liée aux regrets et à la perte diminue naturellement.

Plan étape par étape

Pour transformer cette projection en résultats tangibles, voici un plan structuré :

1. Définir tes objectifs

Choisis 3 objectifs personnels réalistes et motivants pour les 30 prochains jours. Assure-toi qu'ils soient spécifiques, mesurables et alignés avec tes valeurs et tes besoins.

2. Découper en actions concrètes

Chaque objectif doit être décomposé en **3 actions simples par 26 semaine**. Par exemple : si ton objectif est de reprendre le yoga, planifie 3 séances de 30 minutes dans la semaine.

3. Planifier et visualiser

Note tes actions dans un calendrier ou un agenda.
Visualise-toi en train de les accomplir et ressens la satisfaction que cela procure.

4. **Exécuter régulièrement**

Fais une action chaque jour ou chaque semaine selon ton plan. La régularité est clé pour créer un sentiment de progression tangible.

5. **Célébrer les victoires**

Même les petites réussites comptent. Note-les dans ton carnet et prends le temps de ressentir la fierté et la satisfaction.

6. **Réévaluer et ajuster**

À la fin du mois, fais le point sur tes progrès. Ajuste tes objectifs et actions pour le mois suivant en fonction de ce qui a fonctionné ou non.

Plug-and-Play Resources

Pour faciliter la mise en œuvre :

- **Template “Plan Vision 30 jours”** : colonnes pour objectif, actions hebdomadaires, suivi et notes de réussite.
- **Journal de suivi quotidien** : note chaque action réalisée et ton ressenti après chaque étape.
- **Checklist de célébration** : une liste de petites récompenses ou gratifications pour chaque victoire, afin de renforcer la motivation.

Exemple concret

Beaucoup de mamans se sentent paralysées par l'incertitude après une rupture. Elles savent ce qu'elles ne veulent plus, mais ont du mal à se projeter vers ce qu'elles désirent réellement. En appliquant l'exercice "Vision 30 jours", elles prennent des actions concrètes pour reconstruire leur vie.

Par exemple, Léa, maman de deux enfants, voulait reprendre confiance et retrouver une activité physique. Elle s'est fixé 3 séances de yoga par semaine et a noté ses progrès. Rapidement, elle a constaté une amélioration de son énergie, de sa concentration et de sa confiance en elle. Cette expérience positive lui a donné la motivation de planifier d'autres objectifs, comme organiser une sortie familiale hebdomadaire ou renouer avec une amie proche.

Chaque petite action construite sur le plan de vision devient un effet boule de neige, renforçant la confiance et l'autonomie. La projection dans le futur transforme la peur de l'inconnu en un chemin clair vers la reconstruction personnelle.

Plan – Éliminer – Remplacer – Créer

- **Plan** : Définir des objectifs clairs et réalisables pour les 30 prochains jours.
- **Éliminer** : La paralysie due à l'incertitude et la ruminant sur le passé.
- **Remplacer** : L'inaction et la peur par des actions concrètes et planifiées.

- **Créer** : Une routine d'objectifs mensuels et d'actions progressives qui te rapproche de la vie que tu souhaites.

En travaillant sur ce pilier, tu transformes les intentions en actions concrètes et tu construis un futur aligné avec tes valeurs et besoins personnels. C'est le point culminant de la méthode Reset Identitaire, où toutes les sphères – personnelle, sociale et maternelle – convergent pour te permettre de retrouver confiance, équilibre et autonomie.

Conclusion : Ta reconstruction commence aujourd'hui

Regarde le chemin que tu as parcouru à travers ces pages. Tu as commencé à te reconnecter à toi-même, à comprendre tes forces et tes valeurs. Tu as appris à transformer ton dialogue intérieur pour qu'il te soutienne plutôt que de te freiner. Tu as identifié les relations et les personnes qui t'élèvent, et tu as construit un cercle de soutien solide. Et enfin, tu as commencé à **te projeter vers un futur concret**, avec des objectifs réalistes et des actions qui te rapprochent chaque jour de la vie que tu désires.

Ces quatre piliers ne sont pas des étapes séparées, mais un **processus intégré**. Chacun nourrit l'autre et ensemble, ils t'offrent un cadre pour **retrouver ton identité, ta confiance et ton équilibre**. Le Reset

Identitaire ne consiste pas seulement à survivre après une rupture ; il s'agit de **te reconstruire de manière authentique et durable**, en choisissant ce qui te fait avancer et te rend fière.

Souviens-toi : la transformation n'est pas instantanée, et elle n'est pas linéaire. Il y aura des jours où tu te sentiras forte, et d'autres où tu douteras. Cela fait partie du processus. Ce qui compte, c'est **la constance et la bienveillance envers toi-même**. Chaque action, même minime, te rapproche un peu plus de la version de toi que tu souhaites incarner.

Aujourd'hui, tu as tous les outils pour commencer : ton carnet pour te reconnecter à toi-même, ton journal pour réécrire tes pensées, ta checklist pour créer un cercle de soutien et ton plan pour agir vers ton futur. Utilise-les, adapte-les à ta vie et, surtout, prends le temps de **célébrer chaque petit pas**.

La vie après une rupture peut sembler floue et difficile à reconstruire. Mais à travers ce processus, tu réalises quelque chose d'essentiel : **tu n'as pas besoin d'être parfaite pour être entière et heureuse**. Ta valeur ne dépend pas des circonstances, de ce que tu donnes aux autres ou de ce que tu aurais pu faire différemment. Elle réside dans **ta capacité à te relever, à choisir et à créer une vie alignée avec tes valeurs et tes passions**.

Alors commence aujourd'hui. Prends une action, même petite, dans l'un des piliers. Relis ton carnet, remplace une pensée négative, appelle une personne de ton cercle de soutien ou écris ton premier objectif pour le mois. Chaque geste compte. Et au fil des semaines, tu verras la différence : **plus de clarté, plus de confiance, plus de toi-même**.

Le Reset Identitaire n'est pas un rêve lointain. C'est un chemin que tu peux emprunter dès maintenant, pas à pas, avec courage et détermination. Ce livre t'a donné la carte. Le reste, c'est toi qui le construis.

Tu es prête. Ta nouvelle vie commence ici.

– Liliana Louis

