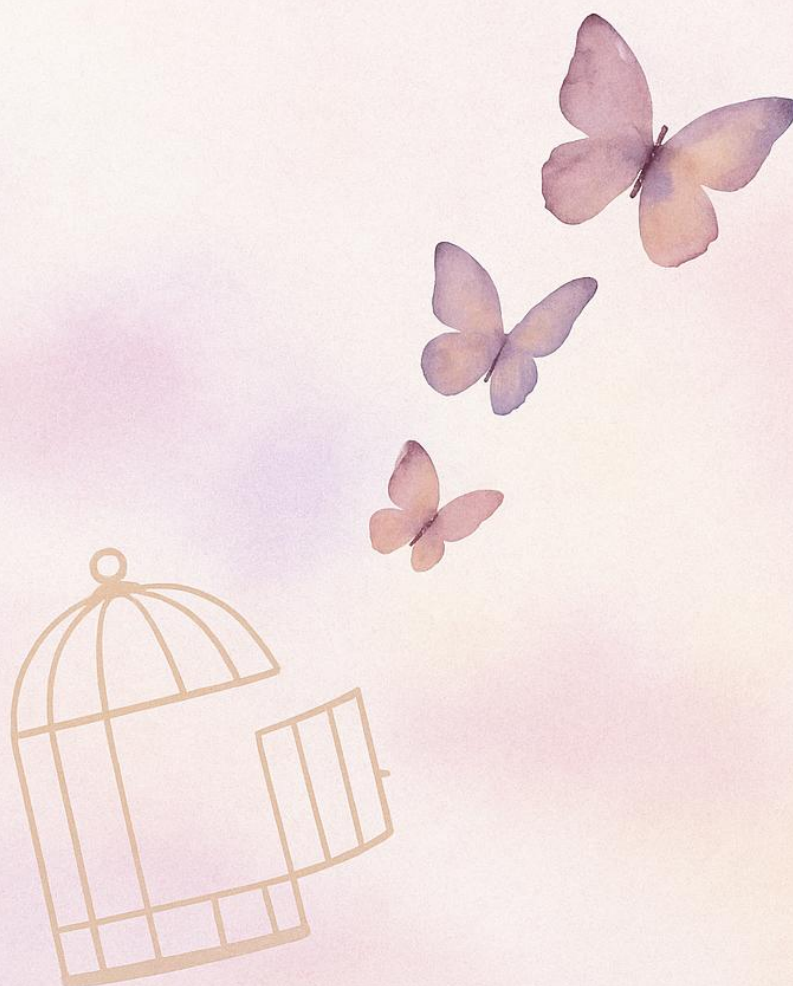


WORKBOOK DE RECONSTRUCTION

Se libérer d'une relation toxique



by Bérénice ✨

Programme exclusif - Workbook personnel

Introduction

Si tu tiens ce workbook entre tes mains aujourd'hui, c'est que tu as déjà fait un premier pas immense : celui de te choisir **toi**.

Peut-être viens-tu de traverser une relation toxique, peut-être te sens-tu encore brisé(e), perdu(e), épuisé(e). Tu doutes de toi, tu as peur de retomber dans les mêmes schémas, et parfois tu te demandes si tu parviendras vraiment à te reconstruire.

Laisse-moi te dire ceci : **tu n'es pas seul(e)**. Et tu n'es pas brisé(e). Tu es une personne courageuse, qui renaît après la tempête.

Ce workbook est ton compagnon de route.

À travers chaque exercice, chaque réflexion, chaque affirmation, tu vas pas à pas :

- comprendre ce que tu as vécu,
- libérer ce qui t'empêche d'avancer,
- reconstruire ton estime de toi,
- et tracer le chemin vers une vie plus libre, plus douce, plus alignée.

Tu n'as pas besoin d'aller vite. Tu n'as pas besoin d'être parfait(e). Tu as seulement besoin d'avancer, un pas après l'autre.

Souviens-toi : tu mérites un amour sain, un respect profond, une paix intérieure. Et cet amour commence par toi.

Alors respire, prends un stylo, et ouvre ton cœur. Ton nouveau chapitre commence ici.

Avec toute ma bienveillance,



Bérénice

Table des matières

Partie 1 – Comprendre

1. **Trauma bonding : pourquoi c'est si difficile de partir ?**
 - Fiche explicative + exercice
2. **Dépendance affective**
3. **Styles d'attachement : anxieux, évitant et désorganisé**
 - Fiche + auto-évaluation
4. **Relation toxique vs amour sain**
 - Tableau comparatif + exercice
5. **La manipulation financière**
6. **Le Gaslighting**

Partie 2 – Se protéger

7. **Poser ses limites**
 - Fiche pratique + phrases types
 - Exercice : mes 5 limites non négociables
8. **Repérer les signaux d'alerte (red flags)**
 - Liste des signaux rouges et verts
 - Exercice : mon tableau personnel

Partie 3 – Se reconstruire

9. **Les 5 piliers de la reconstruction**
 - Fiche explicative + exercices associés
10. **Mes routines de reconstruction**
 - Routine du matin, soir, hebdomadaire

Partie 4 – Se réinventer

11. **Ma vision du futur**
 - Exercice : lettre à mon “moi du futur”
 - Vision board / journal de rêves
12. **Mes qualités, mes forces**
 - Liste inspirante + exercice : écrire ses 10 qualités clés

Partie 5 – Renaissance

13. **Mon contrat avec moi-même**
 - Fiche symbolique à signer

7Fiche explicative – Le Trauma Bonding

Définition

Le **trauma bonding** (ou lien traumatique) est un attachement émotionnel puissant et toxique qui se crée entre une victime et son agresseur/manipulateur.

Ce lien naît d'un cycle répétitif d'**abus et de réconfort** :

- La douleur → critiques, humiliations, violences, silences
- Le soulagement → excuses, moments d'affection, cadeaux, “je t'aime”

Ce va-et-vient constant **désoriente le cerveau** et crée une dépendance affective.

Comment ça fonctionne ?

1. **Phase de séduction** (love bombing)
 - Au début, tout est parfait
 - Tu te sens choisie, valorisée, aimée comme jamais
2. **Phase de dévalorisation**
 - Les critiques commencent
 - Le silence, les colères, les humiliations apparaissent
 - Tu souffres, tu doutes de toi
3. **Phase de réconciliation**
 - L'agresseur offre un geste d'affection, un cadeau, un mot doux
 - Tu ressens un immense soulagement, comme si l'amour était revenu
 - Ton cerveau associe cette personne à la douleur... mais aussi au réconfort
4. **Cycle qui recommence**
 - Chaque nouvelle douleur est suivie d'un petit moment de répit
 - Ton attachement grandit au lieu de diminuer

Impact sur le cerveau

- Chaque geste d'affection agit comme une **récompense** (dopamine, ocytocine)
- Tu deviens dépendante du soulagement qu'il t'apporte... même s'il est celui qui crée la douleur
- C'est exactement le mécanisme d'une **addiction**

⚠️ Pourquoi c'est si difficile de partir ?

- Parce que tu ne t'attaches pas seulement à la personne... mais à l'**espoir du retour des débuts**
- Parce que tu attends sans cesse "le prochain moment d'affection"
- Parce que ton corps est accro aux montagnes russes émotionnelles (adrénaline, cortisol, dopamine)

💡 Comment s'en libérer ?

1. **Prendre conscience** : mettre des mots sur ce mécanisme (ce que tu fais maintenant)
2. **Couper le contact** (No Contact ou Grey Rock) pour briser le cycle
3. **Reprogrammer le cerveau** : retrouver des sources de plaisir saines (sport, yoga, amitiés)
4. **Écrire** : noter les abus subis pour ne pas idéaliser les bons moments
5. **S'entourer** : parler, se faire accompagner, rejoindre un groupe de soutien

✍️ Exercice pratique

Écris deux colonnes :

- *Dans la 1ère, note les moments où tu as souffert dans cette relation.*
- *Dans la 2ème, note les rares moments agréables qui ont suivi.*

Regarde bien : sans les blessures, tu n'aurais jamais eu besoin de ces 'récompenses'.
Le lien que tu ressens n'est pas de l'amour, c'est une dépendance créée par le cycle de douleur et de soulagement.

✨ Affirmation

"Je mérite un amour stable, respectueux et constant. L'amour ne doit pas être une montagne russe."

Fiche explicative – La Dépendance affective

Définition

La **dépendance affective** est un état dans lequel une personne place son bonheur, sa valeur personnelle et sa sécurité émotionnelle **entre les mains d'un autre**.

Elle vit dans la peur d'être abandonnée et pense qu'elle ne peut pas exister ou être aimée seule.

Comment ça se manifeste ?

- Besoin constant de réassurance (“*Est-ce que tu m'aimes ?*”)
- Angoisse quand l'autre s'éloigne ou ne répond pas
- Difficulté à dire non ou à poser des limites
- Sacrifier ses besoins pour garder la relation
- Tolérer l'intolérable par peur de perdre l'autre
- Se sentir vide ou sans valeur en dehors de la relation

Conséquences

- Relations déséquilibrées, souvent toxiques
- Sentiment de **ne jamais être assez**
- Épuisement émotionnel et physique
- Isolement (on s'éloigne de ses amis, de sa famille)
- Cycle de ruptures douloureuses et de retours compulsifs

Origines possibles

- Blessure d'abandon (dans l'enfance ou dans une relation passée)
- Manque d'amour, de sécurité ou de reconnaissance
- Estime de soi fragile
- Habitude de confondre amour et sacrifice

💡 Comment s'en libérer ?

1. **Prendre conscience** → reconnaître sa tendance à trop donner et trop attendre
2. **Travailler l'estime de soi** → se rappeler chaque jour sa valeur indépendamment du regard des autres
3. **Apprendre à poser des limites** → dire non sans culpabilité
4. **Retrouver une autonomie émotionnelle** → cultiver des sources de joie qui ne dépendent pas d'un partenaire (sport, passions, amis, voyages)
5. **Reprogrammer ses croyances** → comprendre que l'amour ne se mérite pas par l'effort : il se reçoit librement

📝 Exercice pratique

“Fais deux colonnes :

- *Colonne 1 : Ce que je donne dans une relation*
- *Colonne 2 : Ce que je reçois en retour*

Puis demande-toi : est-ce équilibré ? Suis-je respectée ? Mes besoins sont-ils pris en compte ?”

✨ Affirmation

“Je suis complète et digne d'amour telle que je suis. Je n'ai pas besoin de me perdre pour être aimée.”

Fiche explicative – Attachement évitant & attachement anxieux

● Qu'est-ce que l'attachement ?

Notre style d'attachement se construit dès l'enfance, en fonction de la manière dont nous avons été sécurisés (ou non) par nos figures parentales.

Il influence directement nos relations amoureuses à l'âge adulte.

Les deux styles qui se rencontrent souvent dans les relations compliquées sont : **l'attachement anxieux** et **l'attachement évitant**.

🌀 Attachement anxieux

Caractéristiques :

- Peur d'être abandonné(e)
- Besoin constant de réassurance
- Hypervigilance : analyse permanente des signes de rejet
- Investissement très rapide dans la relation
- Difficulté à rester calme quand l'autre prend de la distance

Pensée centrale : *“Je ne suis pas assez, l'autre va finir par me quitter.”*

🌀 Attachement évitant

Caractéristiques :

- Difficulté à se sentir à l'aise dans l'intimité
- Besoin d'indépendance très fort
- Fuite émotionnelle : prend ses distances quand ça devient trop proche
- Peut paraître froid, insensible, ou occupé ailleurs
- Valorise la liberté et l'autonomie avant la relation

Pensée centrale : *“Si je m'approche trop, je vais perdre ma liberté ou souffrir.”*

⚡ Quand anxieux et évitant se rencontrent

C'est une combinaison fréquente... et explosive :

- L'anxieux cherche la proximité → il envoie des messages, réclame de l'attention
- L'évitant se sent envahi → il prend ses distances, se ferme
- L'anxieux panique → "il va m'abandonner"
- L'évitant fuit encore plus → "elle est trop demandeuse"

Résultat : un cercle vicieux où chacun active la blessure de l'autre.

💡 Comment en sortir ?

Pour l'anxieux :

1. Apprendre à calmer ses peurs (respiration, écriture, yoga)
2. Renforcer son estime de soi : « *Je suis suffisante comme je suis* »
3. Accepter que la sécurité ne vienne pas uniquement de l'autre

Pour l'évitant :

1. Reconnaître sa peur de l'intimité
2. Communiquer clairement au lieu de fuir
3. Apprendre que se rapprocher n'est pas synonyme de perte de liberté

👉 Exercice pratique

Fais ton auto-évaluation :

- Est-ce que je me reconnais plutôt dans l'attachement anxieux, évitant... ou sécurisant ?
- Comment ces traits influencent mes relations passées ?
- Quelles petites actions je peux poser pour tendre vers un attachement **sécurisé** ?

✨ Affirmation

"Je peux créer des liens sains et équilibrés. Je mérite un amour sécurisant et réciproque."

Fiche explicative – L’attachement désorganisé

✦ Définition

L’attachement désorganisé est un style d’attachement caractérisé par une **contradiction intérieure** : le besoin intense de proximité et de sécurité, mêlé à une peur profonde de l’abandon **et** de l’intimité.

La personne vit un **conflit interne permanent** : elle désire le lien, mais redoute en même temps qu’il soit dangereux ou source de douleur.

⚡ Origines possibles

L’attachement désorganisé se développe souvent dans l’enfance lorsque la figure d’attachement principale est **à la fois source de réconfort et de peur**.

Exemples :

- Un parent protecteur mais aussi violent, imprévisible ou négligent
- Des traumatismes précoces (abus, violences, pertes)
- Une atmosphère familiale marquée par l’insécurité émotionnelle

🌀 Signes typiques à l’âge adulte

- Relations marquées par des **allers-retours** : recherche de fusion puis retrait brutal
- Difficulté à faire confiance, peur constante de l’abandon
- Hypervigilance dans les relations (scrute chaque signe de rejet)
- Attirance vers des partenaires instables ou toxiques (par familiarité)
- Mélange de comportements d’attachement anxieux (*je m’accroche*) et évitant (*je me coupe pour ne pas souffrir*)
- Sentiment de ne jamais être « en sécurité » dans le lien

Impact dans une relation toxique

- Forte vulnérabilité au **trauma bonding** : la dynamique intermittente (chaleur/rejet) active le schéma intérieur
- Difficulté à quitter la relation malgré la souffrance, car la douleur est confondue avec l'amour.
- Risque de revivre le même cycle relationnel encore et encore

Pistes de reconstruction

- **Prendre conscience** du schéma : mettre des mots sur ses réactions contradictoires
- **Thérapie spécialisée** : approches centrées sur les traumatismes (EMDR, IFS, thérapie somatique)
- **Apprendre la régulation émotionnelle** : techniques de respiration, yoga, méditation, auto-apaisement
- **Expérimenter la sécurité** : s'entourer de relations stables, fiables, cohérentes
- **Reprogrammer ses croyances** : "Je mérite l'amour", "L'intimité peut être douce et sûre"

L'attachement désorganisé n'est pas une fatalité. Il est le reflet d'un passé douloureux, mais il peut évoluer vers un attachement sécurisé grâce à la conscience, la guérison émotionnelle et des expériences relationnelles nouvelles.

Fiche explicative – Amour sain vs Relation toxique

🕒 Pourquoi c'est important ?

Après une relation toxique, il est souvent difficile de reconnaître ce qu'est un amour vraiment sain. On peut confondre passion avec dépendance, intensité avec instabilité, ou encore contrôle avec attention.

👉 Cette grille de lecture t'aidera à faire la différence.

💔 Relation toxique

- Montagnes russes émotionnelles : alternance de passion et de rejet
- Sentiment d'insécurité constant (peur de perdre, peur de déplaire)
- Manque de respect (critiques, humiliations, rabaissements)
- Isolement (amis/famille écartés)
- Manipulation subtile (culpabilisation, gaslighting, chantage)
- Communication fermée : tes besoins ne sont jamais entendus
- Tu te sens **épuisée, jamais assez, toujours en manque**

💖 Amour sain

- Stabilité émotionnelle : sécurité, constance, fiabilité
- Respect mutuel (même en cas de désaccord)
- Soutien réciproque : chacun encourage l'autre dans ses projets
- Liberté préservée : tu peux être toi-même, garder tes amis, tes passions
- Communication ouverte : tes émotions sont accueillies et entendues
- Équilibre : donner et recevoir à parts égales
- Tu te sens **en paix, valorisée et choisie**

🧠 Pourquoi on confond ?

- Parce que le **trauma bonding** rend addict aux montagnes russes émotionnelles
- Parce que l'on confond intensité et amour
- Parce qu'on croit que l'amour doit être compliqué pour être vrai

Comment reconnaître l'amour sain ?

1. Observe ton **état intérieur** : te sens-tu apaisée ou constamment en alerte ?
2. Demande-toi : est-ce que mes besoins sont entendus ?
3. Compare : est-ce que je me sens respecté(e), même dans mes fragilités ?
4. Pose-toi ces 4 questions :
 1. Est-ce qu'il/elle est gentil(le) ?
 2. Est-ce que je peux tout lui dire (sans avoir peur d'être jugé) ?
 3. Est-ce qu'il/elle me rend meilleur(e) ?
 4. Est-ce qu'il/elle sera un bon parent pour mes enfants ?

Exercice pratique

Fais deux colonnes :

- Colonne 1 : Ce que j'ai vécu dans mes relations passées (toxique)
- Colonne 2 : Ce que je veux expérimenter désormais (sain)

Ensuite, écris ta **nouvelle règle d'or** :

“Désormais, je choisis uniquement les relations où je me sens respecté(e), en paix et valorisé(e)”

Affirmation

“Je mérite un amour stable, respectueux et réciproque. Je ne confonds plus intensité et toxicité.”

Fiche pratique – La manipulation financière dans une relation toxique

Qu'est-ce que la manipulation financière ?

La manipulation financière, c'est quand une personne utilise l'**argent comme moyen de contrôle** dans une relation.

Cela peut prendre plusieurs formes :

- endetter l'autre,
- l'empêcher d'avoir accès à ses propres ressources,
- l'accuser d'être responsable des difficultés financières,
- utiliser l'argent comme un levier de chantage (“si tu pars, tu perds tout”).

Le but n'est pas toujours l'argent lui-même : c'est le **pouvoir** que cela donne sur l'autre.

Signes fréquents de manipulation financière

- Le partenaire **gagne plus** mais exige que tout soit payé à parts égales
- Les comptes sont flous : il y a toujours “des dépenses imprévues”, “des investissements”, mais jamais de transparence
- Le discours est contradictoire : il se dit “rentable” mais il n'y a jamais d'argent disponible
- La personne culpabilise son/sa partenaire (“c'est à cause de toi que je stresse”, “tu ne contribues pas assez”)
- Les projets financiers sont imposés, sans discussion ni consentement
- Les dettes s'accumulent mais la responsabilité est toujours rejetée sur l'autre

Conséquences pour la victime

- Sentiment d'**insécurité constante** (peur de manquer, peur du futur)
- **Culpabilité et honte** (“c'est moi qui gère mal, je ne vauds rien”)
- Difficulté à **épargner** ou à créer une indépendance financière
- Impression d'être piégée, car l'argent devient une **chaîne invisible** qui empêche de partir

Exercice pratique – Clarifier ma réalité financière

1. Prends une feuille et note **tes revenus mensuels exacts**
2. Note **tes dépenses fixes** (loyer, factures, nourriture)
3. Ajoute tes **dépenses variables** (sorties, voyages, imprévus)
4. Calcule ce qu'il te reste réellement pour toi

L'objectif : **reprendre conscience de tes chiffres** et voir la différence entre la réalité et ce que ton partenaire te fait croire.

Affirmation clé

“Je mérite la sécurité financière. L'argent ne doit pas être une arme contre moi.”

Fiche pratique – Le Gaslighting

● Qu'est-ce que le gaslighting ?

Le **gaslighting** est une forme de manipulation psychologique où une personne cherche à faire douter l'autre de sa mémoire, de ses perceptions et même de sa santé mentale.

L'objectif : créer de la confusion pour garder le contrôle.

▶ Exemples concrets

- “Tu inventes, je n'ai jamais dit ça.” → alors que la phrase a bien été prononcée.
- “Tu es trop sensible, arrête d'exagérer.” → pour minimiser une douleur réelle.
- “Tu déformes toujours tout, tu es parano.” → pour décrédibiliser ton ressenti.
- “Si tu étais normal(e), on n'aurait pas ces problèmes.” → pour te faire croire que tout est de ta faute.

🌱 Conséquences sur la victime

- Perte de confiance en soi : “Je deviens fou/folle, je ne sais plus ce qui est vrai”
- Anxiété permanente : peur de mal interpréter, peur de réagir “trop fort”
- Dépendance : puisque l'autre détient “la vérité”, on finit par s'en remettre à lui pour interpréter la réalité
- Isolement : on n'ose plus se confier, de peur de passer pour instable

✍️ Exercice pratique – Retrouver mes repères

1. Prends un carnet et note une situation où tu as douté de ta perception.
Exemple : “Il/elle m'a dit que j'étais fou/folle alors que je me souvenais clairement de ses paroles”
2. Demande-toi : **Que ressens-je vraiment ?**
(colère, tristesse, peur, injustice...)
3. Écris : “*Mon ressenti est valide. J'ai le droit de croire ce que j'ai vu/entendu/ressenti.*”

L'objectif est de **réhabiliter ta propre voix intérieure** et de réapprendre à faire confiance à tes perceptions.

✨ Affirmation clé

👉 *“Mes émotions et ma mémoire sont valides. Je peux me faire confiance.”*

Fiche pratique – Poser ses limites dans une relation

🕒 Pourquoi poser des limites ?

Poser des limites, c'est **se protéger** et **se respecter**.

Ce n'est pas rejeter l'autre, mais définir clairement ce que tu acceptes ou non.

Sans limites, la relation devient déséquilibrée et ton énergie est constamment drainée.

💡 Les 3 étapes pour poser une limite

1. **Identifier** ce qui est inacceptable pour toi
Exemple : être rabaissée, qu'on ne respecte pas ton temps, qu'on ignore tes émotions.
2. **Exprimer clairement** la limite à l'autre
Toujours en *“je”* pour parler de ton ressenti, sans accuser.
3. **Agir avec cohérence** si la limite est franchie
Ne pas menacer, mais montrer que tu tiens parole (ex. prendre de la distance).



🗣️ Exemples de phrases pour poser une limite

- Respect / communication
“Quand tu hausses la voix, je me sens blessé(e). J'ai besoin que tu me parles avec calme.”
- Temps personnel
“J'ai besoin de temps pour moi ce soir, nous en reparlerons demain.”
- Disponibilité
“Je comprends que tu sois occupé, mais j'ai besoin de sentir que je compte aussi. Si tu n'as pas de temps pour moi, je préfère le savoir clairement.”
- Respect physique
“Je ne me sens pas à l'aise avec ça. Merci de respecter mon choix.”
- Efforts réciproques
“Je fais ma part dans la relation, et j'ai besoin de voir que tu fais la tienne.”

Exercice pratique

*Note 5 comportements que tu ne veux plus accepter dans une relation.
Puis écris à côté une phrase que tu pourrais dire pour poser la limite.*

Exemple :

-  Être ignoré(e) quand j'exprime mes émotions.
 *“J’ai besoin que mes émotions soient entendues. Si tu ne peux pas en parler maintenant, dis-le-moi clairement et propose un moment.”*

Affirmation

“Mes limites protègent ma paix. Je mérite des relations où mon espace, mon temps et mes émotions sont respectés.”

Fiche pratique – Les signaux d’alerte dans une relation

● Pourquoi être attentif/ve aux signaux ?

Dès le début d’une relation, certains comportements peuvent paraître anodins... mais ce sont en réalité des **indices précoces** d’une relation déséquilibrée ou toxique. Apprendre à les repérer permet de se protéger et de ne pas retomber dans les mêmes schémas.

▶ Les red flags à surveiller

Communication & respect

- Il/elle coupe la parole, ignore ou minimise tes émotions
- Tes besoins sont tournés en dérision (“tu es trop sensible”)
- Il/elle critique tes choix, tes goûts, ton apparence

Contrôle & pouvoir

- Il/elle veut savoir où tu es en permanence
- Il/elle décide à ta place (argent, sorties, amis)
- Il/elle te fait culpabiliser si tu dis non

Isolement

- Il/elle critique tes amis ou ta famille
- Il/elle te fait sentir qu’ils sont “mauvais pour toi”
- Peu à peu, tu passes tout ton temps avec lui/elle

Incohérences & instabilité

- Il/elle disparaît sans explication, puis revient comme si de rien n’était
- Ses paroles et ses actes ne concordent pas
- Il/elle promet beaucoup mais ne tient rien

Attitudes inquiétantes

- Colères soudaines ou imprévisibles
- Jalousie excessive
- Manque d’empathie : il/elle ne se soucie pas de tes sentiments
- “Blagues” humiliantes à tes dépens

Les green flags (à rechercher)

- Il/elle respecte ton rythme, tes limites, ton espace
- Il/elle communique ouvertement et calmement
- Il/elle valorise tes réussites et tes qualités
- Il/elle s'intéresse vraiment à ce que tu ressens
- Il/elle est fiable et cohérent(e) entre ses mots et ses actes
- Tu te sens **en sécurité, entendu(e), apaisé(e)**

Exercice pratique

Fais deux listes :

1. *Les signaux rouges que j'ai déjà rencontrés dans mes relations passées.*
2. *Les signaux verts que je veux absolument retrouver dans une relation future.*

Puis écris ta **phrase d'engagement** :

“Je choisis de reconnaître les signaux d'alerte et de ne pas les ignorer. Je me protège et j'honore mes besoins.”

Affirmation

“Je mérite une relation saine. Je ne ferme plus les yeux sur ce qui me blesse.”

Fiche pratique – Se reconstruire après une relation toxique

● Pourquoi c'est difficile ?

Après une relation toxique, on se sent brisé(e), vidé(e), confuse(e).

On a perdu confiance en soi, parfois même en la vie. On doute de sa valeur, on a peur de revivre la même histoire.

La reconstruction n'est pas un sprint, mais un **chemin par étapes**.

🌸 Les 5 piliers de la reconstruction

1. Couper le lien toxique

- Passer en **no contact** ou limiter au maximum les échanges
- Supprimer les réseaux sociaux, bloquer si nécessaire
- Écrire noir sur blanc les abus subis → pour ne pas idéaliser les “bons moments”

Exercice : liste les 5 raisons pour lesquelles tu ne veux plus retourner dans cette relation.

2. Retrouver son énergie

- Reconnecter avec son corps (sport, yoga, danse, marche)
- Prendre soin de soi (sommeil, alimentation, repos)
- Utiliser le mouvement pour libérer les tensions émotionnelles

Exercice : choisis un rituel de 10 minutes/jour pour ton corps.

3. Reconstruire l'estime de soi

- Écrire ses qualités, ses forces, ses réussites
- Se parler avec douceur (affirmations positives)
- Célébrer chaque petite victoire
- Sortir de sa zone de confort

Exercice : chaque soir, note 3 choses dont tu es fier(e) aujourd'hui.

4. Réapprendre à poser des limites

- Définir ses **non-négociables** dans une relation
- Dire non sans culpabiliser
- S'entourer uniquement de personnes qui respectent ton espace

Exercice : écris 5 limites claires pour tes futures relations.

5. Se projeter vers un futur sain

- Créer une vision de sa vie idéale (vision board, journal)
- Formuler ses désirs pour l'avenir (relation, projets, voyages, passions)
- S'autoriser à croire de nouveau en l'amour, mais un amour équilibré

Exercice : écris une lettre à ton "toi du futur" dans 1 an. Décris la femme/l'homme que tu veux être, et la vie que tu veux créer.

Essaye de visualiser aussi la personne qui partage ta vie : quelles sont ses qualités, ses valeurs, ses objectifs de vie ?

Affirmation clé

"Je ne suis pas brisé(e). Je suis en renaissance. Chaque jour, je deviens plus fort(e) et plus libre."

Fiche pratique – Mes routines de reconstruction

● Pourquoi une routine ?

Après une relation toxique, on a perdu ses repères.

La routine devient une **béquille douce** pour retrouver sécurité, énergie et clarté.

Elle agit comme un **ancrage quotidien** : chaque petit geste est un pas vers la renaissance.



Routine du matin (15–20 min)

1. **Respiration consciente** (2 min) → inspiration profonde + expiration lente
2. **Affirmation du jour** (à voix haute) → “*Je suis digne d’amour et de respect*”
3. **Mouvement doux** (5–10 min) → yoga, étirements, marche
4. **Gratitude** (écrire 3 choses) → recentrer ton esprit sur le positif

Exercice : crée ta phrase d’affirmation personnelle à répéter chaque matin.



Routine du soir (15 min)

1. **Décharge émotionnelle** → écrire tout ce qui a pesé dans la journée
2. **Rituel douceur** → thé, douche chaude, respiration
3. **Journal positif** → note 1 chose dont tu es fière aujourd’hui
4. **Visualisation** → imagine ton futur toi, apaisée et épanouie

Exercice : écris chaque soir une phrase commençant par : “Aujourd’hui, j’ai pris soin de moi en...”



Routine hebdomadaire

- **Bouger ton corps** (au moins 3 séances plaisir : yoga, danse, marche, crossfit)
- **Créer** (dessin, écriture, musique, peu importe)
- **Voir une personne ressource** (un.e ami.e bienveillant.e, une activité sociale)
- **Moment inspiration** (lecture, podcast, méditation guidée)
- **Auto-bilan du dimanche soir** :
 - Ce qui m’a fait du bien
 - Ce que je veux ajuster la semaine prochaine.

Exercice : note chaque dimanche 1 victoire de la semaine + 1 intention pour la suivante.

Affirmations de routine

“Chaque jour je construis ma paix intérieure”

“Je mérite douceur, équilibre et joie”

“Pas à pas, je redeviens moi”

Ma vision du futur

✦ Pourquoi ?

Après une relation toxique, il est essentiel de se reconnecter à ses désirs profonds et à ce que l'on veut vraiment vivre. Cette vision devient un **phare intérieur** qui guide tes choix.

Ici, tu prends un moment pour imaginer ta vie dans 1 an, 3 ans, 5 ans...

Comment te sens-tu ? Avec qui es-tu ? Que fais-tu de tes journées ? Quelle femme es-tu devenue ?

Lettre à moi-même

✦ Consigne

Écris une lettre à ton "toi du futur" (dans 6 mois, 1 an ou 3 ans), comme si tu l'encourageais, la/le félicitais et lui rappelais sa valeur.

Exemple de départ :

"Cher(e) moi,

Je veux que tu saches à quel point je suis fier(e) de toi. Tu as trouvé la force de quitter ce qui ne t'honorait pas, et tu as choisi de te reconstruire. Aujourd'hui, tu avances pas à pas vers une vie où tu te sens libre, serein(e) et aimé(e) comme tu le mérites..."

Mon Vision Board

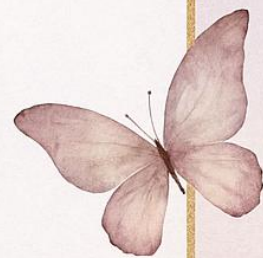
✦ Consigne

Un vision board est une représentation visuelle de ta vie rêvée. Il permet d'ancrer tes objectifs dans ton esprit et de nourrir ton imaginaire positif.

Tu peux :

- Coller des images (magazines, impressions, dessins).
- Ajouter des mots-clés puissants (*liberté, joie, amour, confiance...*).
- Mettre des couleurs qui t'inspirent.

Mon Vision Board



*Tout ce que j'imagine avec clarté,
je commence déjà à créer.*

Mes qualités & mes forces

Pourquoi ?

Après une relation toxique, on ne se définit plus par la blessure. On ancre ce qui est vivant, solide et aimant en soi.

Mode d'emploi

1. **Entoure 10 forces** qui te décrivent le mieux.
2. **Ajoute 5 qualités uniques** à toi.
3. Pour 3 d'entre elles, écris **une preuve concrète** (un fait, une action).

Cœur & relationnel

Empathie • Bienveillance • Loyauté • Authenticité • Écoute • Douceur • Gratitude • Patience • Respect • Générosité • Tendresse • Capacité à aimer • Ouverture • Coopération • Capacité à demander pardon • Fiabilité en amitié

Caractère & mindset

Courage • Détermination • Persévérance • Autonomie • Sens des responsabilités • Honnêteté • Intégrité • Discipline • Constance • Adaptabilité • Initiative • Leadership calme • Ambition saine • Créativité • Curiosité • Optimisme réaliste • Humour • Clarté • Assertivité • Gestion du temps

Résilience & guérison

Lâcher-prise • Discernement • Intuition • Régulation émotionnelle • **Savoir poser des limites** • Auto-compassion • Patience envers soi • Demander de l'aide • Apprendre de l'expérience • Dire non • Stabilité intérieure • Cohérence • Observer ses schémas • **Capacité à quitter une relation nocive** • Rebond • Endurance

Corps & bien-être

Hygiène de vie • Force • Souplesse • Énergie • Écoute du corps • Discipline sportive • Sommeil protecteur • Alimentation consciente • Respiration apaisante • Présence corporelle

Esprit & compétences

Organisation • Pédagogie • Communication claire • Écriture • Prise de parole • Résolution de problèmes • Vision stratégique • Gestion de projet • Sens esthétique • Sens du service • Pragmatisme • Esprit critique • Apprentissage rapide • Multilinguisme

Vie sociale & contribution

Réseau solide • Esprit d'équipe • Mettre les gens à l'aise • Inspirer par l'exemple • Sens de la justice • Engagement • Créer un cadre sécuritaire

Mes preuves (à compléter)

- Qualité 1 : _____ → Preuve : _____
- Qualité 2 : _____ → Preuve : _____
- Qualité 3 : _____ → Preuve : _____

Mon plan d'incarnation (micro-actions)

- Cette semaine, j'incarne **[qualité]** en faisant : _____
- Dans mes relations, je protège **[valeur]** en : _____
- Pour moi, je nourris **[force]** chaque matin par : _____

Fiche finale – Mon contrat avec moi-même

● Pourquoi un contrat ?

Dans une relation toxique, on a souvent brisé ses propres promesses pour satisfaire l'autre. Signer un contrat avec soi-même, c'est poser un **acte symbolique fort** :

👉 Je choisis désormais **moi, ma paix et mon avenir**.

Mon contrat

Moi, _____ (prénom),
je décide aujourd'hui de reprendre mon pouvoir personnel.

Je m'engage à :

1. Me respecter dans mes besoins, mes limites et mes valeurs.
2. Ne plus tolérer ce qui me blesse ou me diminue.
3. Nourrir chaque jour mon estime, ma confiance et mon amour de moi.
4. Avancer pas à pas vers une vie alignée, libre et joyeuse.
5. Me rappeler que je mérite un amour sain, réciproque et sécurisant.

Mes mantras personnels

👉 *“Je suis ma priorité.”*

👉 *“Je mérite l'amour, le respect et la douceur.”*

👉 *“Je construis une vie où je me sens libre et en paix.”*

Signature

Date : ___ / ___ / ___

Signature : _____

Conclusion – Ta Renaissance commence maintenant

Si tu es arrivé(e) jusqu'ici, prends un instant pour reconnaître ton courage.
Tu viens de parcourir un chemin important : celui de la compréhension, de la libération et de la reconstruction.


Tu as appris à :
reconnaître les schémas toxiques,
poser tes limites,
reprendre confiance en toi,
et rêver à nouveau d'un avenir qui t'inspire.


Ce workbook est une graine.
Il t'a permis d'amorcer un processus, mais la véritable transformation se vit dans la continuité, avec du soutien et des outils adaptés.

Et c'est exactement ce que je t'offre dans mon accompagnement **“Révélation”**.

Un programme en profondeur, sur 3 mois, pour t'aider à :

- guérir durablement les blessures laissées (par la relation toxique ou ton enfance)
- reconstruire une estime de soi solide
- réapprendre à aimer sans te perdre
- créer une vie où tu es au centre, libre et épanoui(e)

 Tu n'as pas à faire ce chemin seul(e)
Je serai à tes côtés, pas à pas, pour t'accompagner dans ta renaissance.

 Le programme d'accompagnement « Révélation » est constitué de 5 consultations individuelles, chacune à 3 semaines d'intervalle, des contenus yoga et un workbook d'exercices pratiques. (Le tarif est de 500eu, payable en 2x)

Contacte-moi via whats'app au 0491/08.60.47 si tu souhaites t'inscrire. Afin de me consacrer entièrement à l'accompagnement personnalisé, je n'accepte que 5 personnes par trimestre 😊

Rappelle-toi toujours :

Tu n'es pas brisé(e)
Tu es en train de (re)naître
Et le meilleur est encore à venir...

Avec toute ma bienveillance,



Bérénice