

7 jours devant le miroir : reconnaître sa valeur après la violence

QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Transformer en douceur son regard sur soi-même, par la bienveillance et la répétition.	Quelques minutes chaque jour pendant 7 jours	Un miroir, un moment calme (matin ou soir).

Louise Hay (1926–2017) est l'une des pionnières du développement personnel. Elle a elle-même traversé une enfance marquée par la violence. Son travail sur le regard que l'on pose sur soi-même a aidé des millions de personnes. Ces affirmations ont été adaptées spécifiquement pour les personnes sortant d'une relation violente ou toxique.

■■ Les affirmations ne remplacent pas un accompagnement professionnel, une thérapie ou les ressources spécialisées. Les violences subies ne sont JAMAIS causées par les pensées de la victime. Ces exercices soutiennent la reconstruction — ils ne l'expliquent pas.

Consignes générales

- Regarde-toi dans les yeux, directement.
- Dis l'affirmation du jour à voix haute, 3 à 5 fois, lentement — même si ça semble faux.
- Accueille ce qui monte (gêne, tristesse, scepticisme, larmes) — c'est normal, c'est le processus.
- Sois douce avec toi. Tu n'as pas à y croire tout de suite.

Les 7 jours d'affirmations

Jour 1

« Je suis ici, je suis vivante, et j'ai de la valeur. »

Jour 2

« Ce qui m'est arrivé n'était pas ma faute. Je n'ai pas provoqué la violence. »

Jour 3

« J'ai le droit de dire non. J'ai le droit de protéger mon espace et mon corps. »

Jour 4

« J'ai survécu. J'ai traversé des épreuves difficiles, et je suis encore debout. »

Jour 5

« Je mérite d'être soutenue. Demander de l'aide est un acte de courage, pas de faiblesse. »

7 jours devant le miroir : reconnaître sa valeur après la violence



QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

Jour 6

« Je mérite d'être traitée avec respect. Mes besoins comptent. Mes émotions comptent. »

Jour 7

« Je choisis de me traiter avec respect. Je choisis de me protéger. Je choisis de construire une vie plus sûre. »

Après les 7 jours

Reprends le cycle autant de fois que nécessaire — les affirmations deviennent plus naturelles avec le temps. Crée tes propres affirmations en gardant le format : *Je + affirmation respectueuse, au présent, positive.*

◆ *Au début, regarder dans ses propres yeux peut sembler difficile. C'est le signe que cet exercice touche quelque chose de réel. Continue. Reviens.*