

21 jours pour réconcilier respect de soi et argent

QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Transformer en douceur son rapport à l'argent — particulièrement utile après une expérience de violence économique.	5 à 15 minutes par jour pendant 21 jours consécutifs	Un carnet, un stylo.

Rhonda Byrne est connue pour ses travaux sur la gratitude et la pensée positive. Cet exercice adapte ses principes dans le contexte spécifique de la violence économique, qui prive souvent les victimes du contrôle de leur autonomie financière. L'objectif ici est de transformer le regard sur soi et sur l'argent — pas de nier les difficultés réelles.

■ ■ Les violences subies ne sont JAMAIS causées ni « attirées » par les pensées de la victime. Ces exercices sont un soutien à la reconstruction émotionnelle, pas une explication des violences.

Jours 1 à 7 — Voir ce qui existe déjà

Jour 1 : Écrire 10 choses liées à l'argent pour lesquelles on peut dire merci (logement, nourriture, soins, aides...).

Jour 2 : Noter comment l'argent ou les ressources ont soutenu ton parcours, même dans les périodes difficiles.

Jour 3 : Lister tout ce que l'argent permet aujourd'hui au quotidien, même les choses très simples.

Jour 4 : Écrire quelques phrases au passé comme si la situation financière était déjà apaisée.

Jour 5 : Choisir une pièce ou un billet comme symbole de sécurité et le garder sur soi.

Jour 6 : Raconter une page de son histoire financière en mettant l'accent sur la résilience et les apprentissages.

Jour 7 : Lister 10 formes de soutien concret (revenus, aides, services publics) et les reconnaître.

Jours 8 à 14 — Transformer le discours intérieur

Jour 8 : Observer et noter les pensées de manque ou de dévalorisation liées à l'argent — sans les juger.

Jour 9 : Transformer ces phrases en formulations plus respectueuses : « je suis en apprentissage », « je progresse ».

Jour 10 : Lors de chaque dépense, la considérer comme un choix conscient qui soutient ses besoins.

21 jours pour réconcilier respect de soi et argent

QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

Jour 11 : Relire 2 ou 3 factures comme des preuves d'accès à des ressources.

Jour 12 : Poser un petit geste de générosité sécuritaire (don, service) sans se mettre en danger financièrement.

Jour 13 : Lister les croyances sur l'argent héritées de l'enfance ou de la relation toxique — et décider lesquelles garder ou remettre en question.

Jour 14 : Écrire 5 façons dont prendre soin de ses finances est une forme de respect de soi.

Jours 15 à 21 — Vision, actions et engagement envers soi

Jour 15 : Décrire une version de soi dans 5 à 10 ans où le rapport à l'argent est plus sain et plus libre.

Jour 16 : Dresser une liste de souhaits concrets à financer — petits et grands.

Jour 17 : Poser une micro-action financière (classer un document, annuler une dépense, fixer un rendez-vous).

Jour 18 : Lister toutes les sources de revenus actuelles et écrire une phrase de reconnaissance pour chacune.

Jour 19 : Réfléchir à comment l'argent permet déjà de contribuer à ce qui compte pour toi.

Jour 20 : Accueillir une émotion difficile liée à l'argent (peur, honte, colère) : la nommer, respirer, écrire une phrase de soutien.

Jour 21 : Relire le cahier et écrire : « Je choisis un nouveau chapitre dans ma relation à l'argent... »

◆ *La violence économique laisse des traces profondes dans le rapport à l'argent et à l'autonomie. Ce travail n'est pas une injonction à être « positive » — c'est une invitation à reprendre, doucement, une relation plus saine avec tes propres ressources.*