

# Affirmations ciblées

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Remplacer les vieux scripts (honte, dépendance, dévalorisation) par des phrases qui soutiennent ta liberté.	5 à 10 minutes par jour	Une liste d'affirmations, un miroir (optionnel), des post-it ou ton téléphone.

*La violence laisse des scripts intérieurs — des phrases héritées de l'agresseur, de la honte, de la peur : « Je ne vauds rien », « C'est ma faute », « Je suis trop sensible ». Ces affirmations ciblées t'aident à les identifier et à les remplacer, doucement mais avec constance.*

*Comment les utiliser : dis-les à voix haute, en te regardant dans les yeux si possible. Même si au début ça semble faux — le corps apprend par la répétition.*

## Détachement et libération

- « Je coupe définitivement tous les liens qui ne servent plus mon bien-être. »
- « Je reprends mon énergie et je te rends la tienne, avec respect. »
- « Je choisis de lâcher prise sur le passé pour créer un futur serein. »

## Protection et affirmation de soi

- « Mon âme est un sanctuaire sûr et je protège ma paix intérieure. »
- « Je m'autorise à mettre des limites saines pour ma santé mentale. »
- « Je suis digne de relations basées sur le respect et la bienveillance. »
- « Mon corps, mon temps et mon énergie m'appartiennent. »

## Guérison émotionnelle

- « Chaque jour, je retrouve un peu plus ma confiance et mon équilibre. »
- « J'ai le droit de ressentir ce que je ressens, sans m'en excuser. »
- « Je remercie cette relation pour les leçons apprises, et maintenant, je tourne la page. »
- « Je suis capable de créer une vie plus sûre et plus belle pour moi. »

## Crée tes propres affirmations

## Affirmations ciblées



Identifie une croyance limitante que tu entends souvent dans ta tête. Formule son contraire de façon positive, au présent, à la première personne.

- Croyance : « Je suis trop faible. » → Affirmation : « J'ai survécu à beaucoup. Je suis plus forte que je ne le crois. »
- Croyance : « C'est ma faute. » → Affirmation : « La violence exercée sur moi ne m'appartient pas. »

◆ *Le cerveau ne distingue pas toujours ce qui est « vrai » de ce qui est répété avec conviction. L'affirmation régulière crée de nouveaux chemins neuronaux. Commence petitement, reste constante.*