

Protocole d'ancrage sur 21 jours

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Installer de nouveaux réflexes intérieurs en répétant les affirmations dans une structure simple et régulière.	21 jours — quelques minutes matin, journée et soir	Tes affirmations (Fiche 3.1), un miroir, un carnet ou ton téléphone.

La neuroplasticité — la capacité du cerveau à se reconfigurer — demande de la répétition dans le temps. 21 jours est une durée minimale pour commencer à sentir un changement dans les automatismes mentaux. Ce protocole structure ce travail.

Routine quotidienne

- **Matin** : 1 à 3 affirmations à voix haute devant un miroir, en te regardant dans les yeux.
- **Dans la journée** : une affirmation clé en rappel visible (post-it, fond d'écran, alarme nommée).
- **Soir** : relire ou réciter les affirmations avant de dormir — laisser les mots accompagner l'endormissement.

Phase 1 — Libération (Jours 1 à 7)

Objectif : évacuer l'attachement et les pensées répétitives.

Affirmation phare : « Je coupe les liens qui ne me servent plus. »

Action quotidienne : chaque soir, écris les pensées négatives ou obsessionnelles pour les sortir de toi. Pas pour les analyser — juste pour les déposer ailleurs.

Phase 2 — Protection (Jours 8 à 14)

Objectif : reconstruire l'espace intérieur sécurisé.

Affirmation phare : « Mon âme est un sanctuaire sûr. »

Action quotidienne : chaque matin, visualise pendant 1 à 2 minutes une bulle de lumière protectrice qui t'entoure. Tu décides ce qu'elle laisse entrer.

Phase 3 — Intégration (Jours 15 à 21)

Protocole d'ancrage sur 21 jours



Objectif : stabiliser la nouvelle liberté, ancrer les acquis.

Affirmation phare : « *Je suis le compositeur de mon monde intérieur.* »

Action quotidienne : note chaque soir 3 petites victoires, même minimes. « J'ai dit non. » « J'ai pris soin de moi. » « J'ai ressenti une fierté. » Le cerveau apprend à chercher ce qu'il répète.

◆ *Si tu rates un jour, reprends simplement le lendemain — sans culpabilité. Ce protocole n'est pas un test de performance. C'est un invitation à revenir à toi, chaque jour.*