MON ENGAGEMENT

Rester ancrée dans la vérité

Pourquoi cet engagement m’a sauvée

Après la cohabitation impossible et mon départ de la maison, je me suis retrouvée seule face à mes émotions, face à l’incertitude, et face à l’espoir parfois aveugle que Monsieur X puisse changer.

Chaque message, chaque sourire, chaque mot gentil pouvait me faire vaciller.

J’ai compris que pour me protéger et protéger ma fille, je devais mettre de la distance émotionnelle.

J’avais besoin d’un point d’ancrage, d’un cadre clair pour ne pas me laisser emporter par l’espoir et les manipulations.

C’est ainsi que j’ai créé mon engagement pour rester ancrée dans la vérité.

Il m’a permis de :

- **Garder une distance** avec Monsieur X, sans culpabiliser.
- **Me concentrer** sur moi-même, ma reconstruction et le bien-être de ma fille.
- **Ne pas replonger** dans des illusions ou des discussions sans fin.
- Me rappeler chaque jour pourquoi j’avais choisi de partir, et **ce qui comptait vraiment**.

Ce PDF est un outil concret, une boussole pour les jours où l’envie de replonger ou de céder à l’espoir se fait sentir.

MON ENGAGEMENT

Je suspends toute idée de reconstruction pour les ***3 prochains mois.***
Je me consacre à moi, ma reconstruction et ma fille.

Mes outils
Pour me ramener à la vérité

1. Les souffrances vécues

Pour me rappeler ce que j'ai enduré.

- Dépression post-partum sans soutien affectif

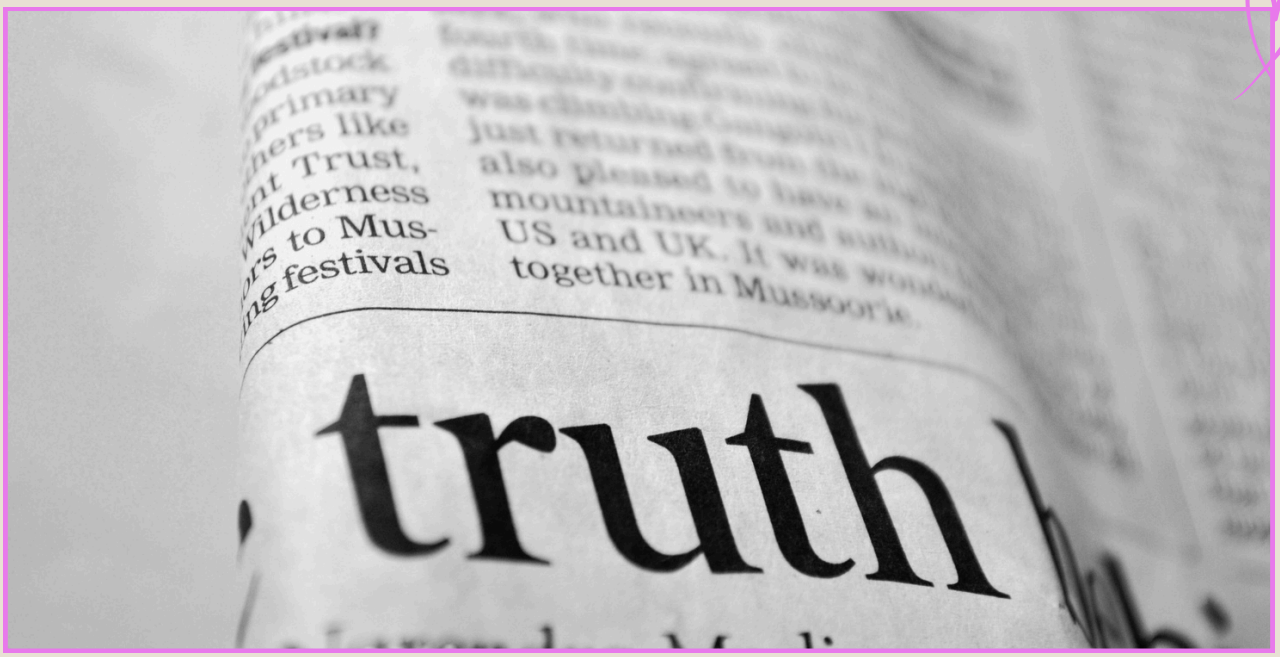
- J'ai porté ma douleur seule alors que j'avais besoin d'amour et de soutien

- Je me suis sentie invisible, comme si ma souffrance dérangeait

- Il s'est fermé, éloigné, déshumanisé

- Il a effacé mon existence en 10 jours d'absence

- J'ai vécu une cohabitation instable, ambivalente et violente psychologiquement



Ici, notez les événements, paroles ou comportements qui vous ont fait mal. Ne minimisez rien. Tout ce que vous avez ressenti compte.

Mes outils
Pour me ramener à la vérité

2. Les renoncements à soi-même

Pour me rappeler ce que je ne dois plus accepter.

- Faire passer ses besoins avant les miens

- Me taire pour ne pas le déranger

- Essayer de le comprendre et de réparer alors que j'étais incomprise

- M'oublier affectivement en espérant qu'il revienne vers moi

- Chercher à me faire aimer en étouffant ce que je ressentais

- Vivre dans l'attente

Dans cette partie, écrivez les moments où avez mis vos besoins de côté ou vous êtes sacrifiée pour plaire ou protéger l'autre.

Mes outils
Pour me ramener à la vérité

3. Les Choses à ne pas faire

Pour éviter d'aggraver la situation.

- Fouiller nos souvenirs

- M'interroger sans fin sur ses sentiments, ce qu'il pense ou ressent

- Prolonger les échanges au-delà du nécessaire

- Chercher des petits signes qui montrent qu'il m'aime encore

- Faire des références à lui avec d'autres personne, même en tant que "père de ma fille

Listez les comportements à éviter pour rester centrée sur vous et sur votre reconstruction.

Mes outils
Pour me ramener à la vérité

4. MA BOUSSOLE

Pour me projeter dans un futur qui me respecte.

- Je veux une relation basée sur la sécurité, la réciprocité et la clarté

- Je veux pouvoir être moi-même sans me faire toute petite

- Je veux me choisir chaque jour

- Je veux veux montrer à ma fille ce que c'est qu'un amour sain et ça commence par l'amour que je me porte.

- Je veux pouvoir dire "non" sans culpabiliser

- Je veux m'autoriser à ressentir toutes mes émotions sans jugement.

Ici, vous notez ce que vous voulais vraiment, ce vers quoi vous voulez tendre, les valeurs et les limites que vous refusez de franchir.

Un engagement pour vous protéger

Cet engagement n'est pas simplement un mot sur une page.

C'est une **protection**, un **repère** solide pour vous rappeler qui vous êtes, ce que vous méritez et ce qui est essentiel pour vous et votre enfant.

Chaque fois que vous vous sentez tentée de recontacter votre ex, chaque fois que l'espoir ou la culpabilité menace de vous faire vaciller, **revenez à cet engagement**.

Relisez-le, respirez, et rappelez-vous pourquoi vous avez fait ce choix.

Il vous aidera à garder la clarté, la force et la liberté, à **ne pas vous laisser emporter par les émotions ou les illusions**.

Cet engagement est là pour vous, pour vous ancrer, pour vous protéger, et pour vous rappeler que votre priorité, c'est vous et votre reconstruction.

Merci et à bientôt !

Sur mon blog, je partage d'autres pratiques, réflexions et expériences à travers mon histoire, pour traverser l'ombre et retrouver sa lumière.

RETROUVEZ-MOI ICI :

www.lesdecarbones.fr

Sur mon compte Instagram je partage mes réflexions personnelles du moment, des extraits, des avants-premières, etc.

ET LÀ :

@ose.te.reconstruire