

5 gestes pour vous détacher d'un lien qui fait mal

Un petit guide gratuit, quand une personne prend encore trop de place dans votre tête et dans votre cœur.

Par Fée · Fée moi signe

BIENVENUE

Avant de commencer



« Je pense à cette personne du matin au soir. » « Je sais que ce n'est pas bon pour moi, mais je n'arrive pas à couper. » Ce sont des phrases que j'entends très souvent.

Un ex, une amitié qui s'est mal finie, un parent, une relation qui vous a fait du mal… Le lien est parfois terminé dans les faits, mais pas encore à l'intérieur.

Voici cinq gestes simples pour reprendre de la distance. Ils ne changent rien chez l'autre : ils sont là pour vous alléger, **vous**.

Comment l'utiliser :

- Faites les gestes dans l'ordre : chacun prépare le suivant.
- Un geste par jour, ou un par semaine : allez à votre rythme.
- Gardez un carnet à côté de vous pour noter ce qui vient.

Ces gestes sont une aide douce pour prendre de la distance. Ils ne remplacent pas un accompagnement psychologique.

GESTE 1 SUR 5

1

Comprendre ce qui vous relie encore

Avant de lâcher, il faut savoir à quoi on s'accroche. Souvent, c'est moins la personne qui manque que ce que l'on vivait avec elle.

⏱ 10 minutes

1. Installez-vous au calme avec une feuille.
2. Écrivez en haut : « Ce qui me relie encore à cette personne ».
3. Notez tout ce qui vient : des souvenirs, des espoirs, des colères, des questions restées sans réponse.
4. Pour chaque ligne, demandez-vous : « Est-ce elle qui me manque, ou ce que je vivais avec elle (la sécurité, la tendresse, le sentiment d'exister) ? »
5. Entourez ce qui vous manque le plus. C'est de ça que vous allez prendre soin, autrement.

À retenir : votre besoin est normal. Simplement, ce n'est plus à cette personne d'y répondre.

Quand le faire : au tout début, un jour où vous avez un peu de temps pour vous.

GESTE 2 SUR 5

2

Couper les petits fils du quotidien

Relire ses messages, aller voir son profil, tomber sur sa photo… À chaque fois, le lien se ravive un peu.

⏱ 15 minutes

1. Archivez la conversation pour qu'elle ne soit plus sous vos yeux.
2. Masquez ses publications sur les réseaux, sans forcément bloquer si vous n'êtes pas prêt·e.
3. Rangez ses photos dans un dossier à part, et ses objets dans une boîte que vous fermez.
4. Ne jetez rien dans la précipitation : mettre à distance suffit pour l'instant.
5. Quand l'envie de regarder revient, notez-la dans votre carnet au lieu d'ouvrir l'application.

À retenir : moins vous tombez sur sa trace, moins vous y pensez.

Quand le faire : dès que vous vous sentez prêt·e, puis à chaque rechute, sans vous juger.

GESTE 3 SUR 5

3

La lettre que vous n'enverrez pas

Ce que l'on n'a pas pu dire finit par tourner en boucle. L'écrire permet de le sortir, sans conséquence.

⏱ 20 minutes

1. Écrivez à cette personne une lettre que vous ne lui enverrez jamais.
2. Dites tout : ce qui vous a fait du bien, ce qui vous a fait mal, ce que vous n'avez jamais osé dire.
3. Terminez par : « Je te laisse ton chemin, je reprends le mien. »
4. Relisez-la une fois, à voix haute si vous le pouvez.
5. Déchirez-la en petits morceaux, ou brûlez-la dans un récipient résistant à la chaleur, sous surveillance.

À retenir : cette lettre est pour vous. Ne l'envoyez pas, même si l'envie est forte.

Quand le faire : quand la colère ou la tristesse remonte, ou le soir d'une journée difficile.

GESTE 4 SUR 5

4

Défaire les fils, en douceur

Ce geste se fait les yeux fermés. Pas besoin de « couper » brutalement : vous défaites les fils un par un.

⏱ 5 minutes

1. Asseyez-vous, les pieds bien à plat, et fermez les yeux.
2. Imaginez la personne à quelques mètres de vous, et des fils qui vous relient.
3. Repérez où ils s'accrochent sur vous : le cœur, le ventre, la gorge…
4. Un à un, dénouez-les doucement en disant : « Je reprends ce qui est à moi, je te rends ce qui est à toi. »
5. Imaginez une lumière douce qui referme chaque endroit libéré, puis ouvrez les yeux.

À retenir : ce geste vous concerne vous, pas l'autre.

Quand le faire : une fois par jour pendant une semaine, de préférence le soir.

GESTE 5 SUR 5

5

Revenir à vous, chaque jour

Quand on essaie de moins penser à quelqu'un, il reste un vide. Si on ne le remplit pas, la pensée revient s'y loger.

⏱ 2 minutes

1. Quand une pensée pour cette personne arrive, ne la combattez pas.
2. Posez une main sur votre ventre et expirez longuement.
3. Dites-vous : « Je reviens à moi. »
4. Faites tout de suite une petite chose pour vous : un verre d'eau, un pas dehors, une chanson, un message à une amie.
5. Le soir, notez une chose que vous avez faite pour vous dans la journée.

À retenir : au début, la pensée revient souvent. Puis de moins en moins.

Quand le faire : à chaque fois que la pensée revient, aussi souvent qu'il le faut.

ET ENSUITE ?

Continuer, ou se faire accompagner

Se détacher prend du temps : continuez ces gestes quelques semaines.

Parfois, le lien réveille une vieille blessure, ou un schéma qui se répète d'une relation à l'autre. Je peux vous accompagner avec :

- **Comprendre & apaiser une relation**, une séance centrée sur vous pour vous détacher en profondeur.
- **Les guidances**, pour y voir plus clair dans une situation.
- **La lecture akashique & libération karmique**, si vous sentez que ce lien vient de plus loin.
- **Les rééquilibrages énergétiques**, pour retrouver du calme.

Pas besoin de savoir quelle séance choisir. Écrivez-moi et nous trouverons ensemble ce qui vous convient.

Réserver : www.feemoisigne.com
feemoisigne.contact@gmail.com

Merci d'avoir pris ce temps pour vous.

Fée