

## 💔 Quel est ton profil après rupture ?

Un guide pour mieux se comprendre... et mieux rebondir.

Sortir d'une rupture n'est jamais facile. Chacune de nous vit cette étape différemment. Mais certaines tendances reviennent souvent. Dans ce guide, tu vas découvrir quel est ton profil émotionnel après une rupture. Cela te permettra de mieux comprendre tes réactions... et de mieux avancer.

---

### 🔍 Les 6 profils post-rupture

#### 1. La Guerrière Silencieuse

Tu fais semblant que tout va bien. Tu ne montres rien. Tu veux être forte. Mais au fond, tu souffres en silence.

→ Besoin : permission d'être vulnérable, espace pour exprimer ses émotions.

#### 2. L'Hypersensible Perdue

Tu ressens tout puissance 1000. Tu pleures beaucoup, tu te sens à fleur de peau, souvent submergée.

→ Besoin : sécurité émotionnelle, ancrage, apaisement.

#### 3. La Déterminée Vengeresse

Tu veux prouver que tu vas mieux, que tu n'as pas besoin de l'autre. Tu te mets à fond dans le sport, le travail ou les réseaux.

→ Besoin : réorientation de l'énergie vers soi, vers une reconstruction plus profonde.

#### 4. L'Amoureuse Nostalgique

Tu penses encore à lui. Tu relis les messages, tu regardes les photos, tu espères un retour.

→ Besoin : fermeture émotionnelle, compréhension du lien d'attachement.

#### 5. L'Éclatée Festive

Tu sors beaucoup, tu veux "oublier", tu refuses d'être seule, tu cherches du réconfort dans les distractions.

→ Besoin : reconnexion à soi dans le calme, recentrage.

#### 6. La Sage en Devenir

Tu acceptes la douleur. Tu veux comprendre, apprendre, avancer. Tu sens que cette rupture est un tournant.

→ Besoin : accompagnement pour structurer le chemin de reconstruction.

---

### ✨ Pourquoi c'est important de connaître ton profil ?

👉 Parce que ta manière de vivre la rupture influence ta manière de te reconstruire.

👉 Parce que se connaître, c'est le premier pas pour ne plus revivre les mêmes schémas.

👉 Parce que quand tu identifies tes besoins profonds, tu peux vraiment commencer à guérir.

---

### 📝 Exercices pratiques à la fin du guide

#### 1. Mon profil dominant :

Après lecture, quel est le profil qui te ressemble le plus ?

Écris ici ce que tu ressens en te reconnaissant dans ce profil :

...

2. Les 3 émotions que je ressens le plus souvent en ce moment :

- ...
- ...
- ...

3. Ce que j'aimerais retrouver en moi :

Par exemple : confiance, calme, joie, sécurité...

4. Un petit engagement pour moi cette semaine :

Qu'est-ce que tu pourrais faire pour aller vers ton apaisement ?  
Une action simple, douce et réaliste.

---



Ce guide est un premier pas. Pour aller plus loin, découvre la formation "Reconstruction" pensée pour t'aider à retrouver confiance après la blessure.



Si tu veux recevoir plus d'exercices et de ressources, pense à t'abonner à notre newsletter.

---