

*Guide de survie de la
célibataire lucide* ✨

On va pas bien, mais on le fait avec style... et en mou!



À toi, juste à toi....

Bienvenue dans le grand plongeon de ce ebook fait spécialement pour toi.

Prépare ton verre, ta bouteille dévissable préférée et ton hoodie (ou ta grosse doudou).

Ici, pas de retenue, pas de gants blancs. Juste de l'humour sournois, des mots sincères... et une grosse dose de solidarité moelleuse entre célibataires lucides.

Laisse tes sourires en coin sortir, on commence!



Introduction

T'es célibataire. Pas en détresse. Pas en quête. Juste là, entre un verre de vin et un texto que t'as PAS envoyé.

Ce guide est pour toi, la femme qui a assez vécu pour flairer le red flag à 200 mètres, mais qui a encore assez de candeur pour espérer un bon matin que son voisin cute se rende compte de ton existence.. C'est pas une solution.

C'est un câlin en mou, une respiration, une prise de conscience douce, un miroir moelleux.

Il est là pour t'offrir ce que personne ne pense à te donner : la lucidité tranquille et un peu de réconfort, sans obligation de "travailler sur toi".

Introduction (suite)

Tu vas y trouver :

- Des vérités qui piquent (doucelement)
- Des rituels de survie en mou
- Des punchlines à sortir à ton ex (même si tu ne les dis pas à voix haute)
- Et surtout, de quoi te rappeler que tu n'es pas toute seule.

Assis-toi confortablement en mou (ou dans une doudou), un verre de vin à la main et...
Enjoy!



Chapitre 1

Avouons-le, la famille, c'est... intense!

S'asseoir autour de la table avec des gens qui te connaissent depuis ta face en pyjama de Barbie ou Dora (selon ton époque!). Aucun problème. Être bombardée de questions indiscrètes entre deux bouchées de tourtière? Eh oui, c'est la norme.

La famille peut être un refuge chaleureux, ou un grand feu d'artifice émotionnel (sans le savoir). Plutôt que de se préparer au pire, pourquoi ne pas réécrire le script à notre façon?

- **Ta scène, ta paix intérieure.** Les rassemblements familiaux ne sont pas des feux de camps littéraires avec obligation d'interagir sur commande. TU as ou non envie de parler? C'est à toi de dicter le ton.

Chapitre 1 (suite)

- **Humour au secours!** Une remarque sur les enfants qui tardent? Une ride? Un célibat éternel? Plutôt que de sortir la lance à incendie émotionnelle, lance une bonne vieille réplique digne d'un film de Noël revisité par une Célibataire Lucide : « Ouin ben, au moins moi j'me réveille pas à côté de Roger tous les matins. Cheers! »

Parce qu'en vérité, t'es pas obligée de performer ton bonheur. Pas besoin de montrer que ça va bien. Pas besoin de faire semblant. Tu peux juste être là. Lucide. Moelleuse. Et souveraine dans ta bulle.

Et si ça devient trop, tu peux toujours dire : « Bon, moi j'vais aller checker si y reste du pinot. » Et t'éclipser comme une queen qui sait qu'elle n'a rien à prouver.

Chapitre 2

Le vin ne juge pas (mais moi oui)

Les règles d'or de la lucidité amoureuse

- Si tu dois googler « est-ce une red flag de... », c'est un red flag.
- Si tu ressens plus d'anxiété que de joie après ses textos, t'as ta réponse.
- S'il fait des blagues sur ton "sale caractère" quand tu mets tes limites : 
- Si tu l'aimes plus quand il n'est pas là... c'est pas de l'amour, c'est de la paix.
- Si tu te demandes encore s'il te mérite... c'est qu'il ne te mérite pas.

Témoignage fictif mais TELLEMENT vrai

« J'ai su que c'était fini quand j'ai préféré mon vendredi soir seule avec mon chai latté qu'un souper avec lui.

Et je me suis pas sentie coupable. Même pas un peu. »

Chapitre 2 (suite)

🌟 **Mini-rituel de lucidité moelleuse**

1. Verse ton vin dans ton verre préféré.
2. Regarde ton téléphone.
 - Soupire.
 - Bloque ce numéro.
3. Mets ta playlist de puissance (tu sais, celle qui te fait sentir une Super Woman).
4. Chuchote-toi : « J'suis pas difficile. J'suis consciente ».

🧠 **Réflexe de lucidité #1**

Quand tu ressens un malaise...

↳ Pose-toi cette question :

Est-ce que je me sens libre ici?

Si la réponse est non, c'est pas ta place. Même s'il est cute. Même s'il est gentil. Même s'il a des fossettes.

Chapitre 2 (suite)

Note à soi-même

Tu n'es pas "trop".

Tu n'es pas "compliquée".

Tu es une femme lucide qui ne veut plus jouer à deviner si c'est correct de vouloir la paix.



Chapitre 3

Le pouvoir du mou

La révolution douce commence dans ta garde-robe.

Le mou, ce n'est pas une faiblesse ni une paresse. C'est un statement.

Un drapeau de hoodie qu'on brandit à la face du monde avec dignité.

C'est toi qui choisis ta douceur.

C'est toi qui dis : « Aujourd'hui, je ne serre rien sauf mes limites. »

💬 Pourquoi le mou, c'est politique

Parce qu'on t'a toujours fait croire que féminité rime avec inconfort.

Qu'être séduisante, c'est avoir mal aux pieds.

Qu'être désirable, c'est aspirer son ventre en silence pendant un brunch.

Mais t'es plus là pour plaire.

T'es là pour respirer.

Et ton mou est ton armure la plus sincère

Chapitre 3 (suite)

👣 Crée ton uniforme de survie lucide

- Le legging noir de confiance (celui qui connaît tous tes hauts et bas — élastique émotionnel inclus.)
- Le chandail doudou (volé à un ex? Encore mieux. C'est ton trophée textile.)
- Les bas longs non agencés (petite rébellion quotidienne. Ton style n'est pas symétrique — il est libre.)
- Option bonus : un chouchou trop grand, une tasse géante, ou tout simplement un regard qui signifie « Essaie-moi pas aujourd'hui ».

📣 Affirmation du jour :

« Si tu ne peux pas m'aimer quand je suis en mou... tu ne me mérites pas quand je suis cute en robe d'été ».

Chapitre 3 (suite)

✨ Mantra feutré à réciter :

« Je suis douce, je suis forte, et je m'habille pour mon âme ».



Chapitre 4

Les textos non-envoyés sauvent des vies

Et ta dignité, accessoirement.

Il est 23h07.

Tu fixes ton téléphone.

Le vin commence à murmurer des choses comme « écris-lui, juste pour voir... »

Non.

Stop.

Tu mérites mieux que ça.

Ce moment-là, c'est pas un test.

C'est une *tentation*.

Et t'as pas besoin d'un retour de flamme — t'as besoin d'une couverture et de clarté.

Ce que tu peux faire à la place (et qui sauvera ton lendemain matin)

💬 **Écris-lui... dans tes notes.**

Tu pourras relire demain et dire :

« Oh. Wow. J'étais à deux doigts d'envoyer ça? Merci, moi. »

Chapitre 4 (suite)

Fais un vocal à ta meilleure amie.

Elle va t'écouter, soupirer, rire, et dire exactement ce que t'as besoin d'entendre :
« Non mais t'es sérieuse, là? Donne-moi son numéro que je le bloque pour toi. »

Fais un live TikTok random.

Tu vas parler à des gens qui, EUX, veulent t'écouter.

Et qui vont peut-être te dire :

« Girl, tu mérites un roi, pas un ghost. »

Mantra nocturne à répéter :

« Je mérite mieux que l'indécision, le vide et les réponses vues à 1h32. »

Chapitre 5

Confie-toi, mais pas à n'importe qui

La lucidité, c'est pas faite pour être portée toute seule.

On dit souvent « Parle, ça va te faire du bien. »

Mais on oublie de préciser :

Parle, OUI — mais pas à n'importe qui.

Ta gang, c'est ton filtre à conneries émotionnelles.

Elles vont :

- T'empêcher d'écrire ce maudit texto à 23h52.
- Te dire « Girl, non. » quand tu veux reprendre contact avec "lui".
- Arriver chez toi avec du vin, du chocolat, pis la capacité de te regarder pleurer sans te juger.

Chapitre 5 (suite)

Crée ton cercle sacré

(aussi important que ton legging préféré)

- 3 personnes max. Parce qu'au-delà de 3, c'est pas un cercle... c'est un débat public.
- 1 safe word. Pour dire : « Là je suis à fleur de peau, approche-moi en pantoufles. » (suggestions : textile émotionnel, pizza mentale, ou j'suis en mousse intérieure.)
- Des règles simples : Pas de jugements durs, mais des jugements doux, lucides, nécessaires.

Astuce bonus

Fais une story confession anonymisée. Tu vas voir, tu vas recevoir des DM : des cœurs. Des « moi aussi. »

Parce que t'es pas seule dans tes élans, tes rechutes, tes questionnements en boucle.

La lucidité, ça se partage.

Et parfois, le simple fait de le dire, ça allège.

Chapitre 6

Jugements doux et paix intérieure

Tu peux juger. Tant que c'est fait avec amour, sarcasme contrôlé et un fond de doudou intérieur.

On nous dit souvent « Arrête de juger. »

Mais juger... c'est naturel.

C'est le ton qui change tout.

Les jugements doux, c'est quand tu regardes le monde avec une paire de lunettes moelleuses, teintées de vérité — mais jamais trempées dans la haine.

🗨️ Exemples de jugements doux autorisés :

- « Il est gentil... mais il parle comme une alarme incendie. »
- « C'est pas qu'elle est toxique... c'est qu'elle est vintage émotionnellement. »
- « J'le trouve pas laid... j'le trouve confidentiellement ordinaire. »
- « C'est pas un mauvais gars... c'est un gars pour quelqu'un d'autre. »

Chapitre 6 (suite)

 **Pourquoi c'est sain**

(quand c'est fait en mou)

Parce que juger, c'est souvent poser une limite interne.

C'est dire :

« Ce type d'énergie, je la reconnais... et je ne veux plus la laisser entrer. »

Ce n'est pas de la haine.

C'est de la préservation émotionnelle.

 **Mantra du jour :**

« Je suis douce, mais pas naïve.

En mou, mais solide.

Seule, mais jamais vide. »

Conclusion

T'es pas une dure.

T'es pas une fragile.

T'es lucide.

Et même si tu marches seule parfois, tu fais partie d'un club feutré :

Les femmes qui n'ont plus envie de se perdre pour être aimées.

Sois fière d'être une célibataire lucide!





Checklist de survie

À cocher en pantoufles, un verre à la main.

- J'ai bloqué un numéro inutile aujourd'hui.
- J'ai évité d'envoyer un texto que j'aurais regretté.
- J'ai choisi le mou au lieu de me forcer à sortir.
- J'ai bu un café (ou un vin) en pensant à moi, pas à lui.
- J'ai mis mes limites, même si c'était inconfortable.
- J'ai dit non, sans justification.
- J'ai porté un legging de confiance.
- J'ai évité une conversation qui n'apportait rien.
- J'ai partagé un secret avec une personne de mon cercle sacré.
- J'ai ri de moi-même, doucement, sans culpabilité.
- J'ai écouté mon intuition (même si elle me gosse parfois).
- J'ai pris 3 grandes respirations... au lieu de 3 shots.
- J'ai écrit ce que je ressentais, sans filtre, dans mes notes.
- J'ai regardé une niaiserie qui m'a fait du bien.
- Je me suis rappelée que je ne suis pas seule — je suis lucide.

Citations à coller sur ton frigo

« J'ai pas besoin d'un homme, j'ai besoin d'un legging propre et de silence. »

« Ma paix intérieure vaut plus cher qu'un texto lu sans réponse. »

« Être seule, c'est pas triste. Être mal accompagnée, ça l'est. »

« Il m'a ghostée. J'ai ghosté mon envie de le retexter. On est quittes. »

« Je suis douce, mais j'ai une mémoire d'éléphant en pantoufles. »

« Le vin m'a jamais menti. Lui, oui. »

« Ma valeur ne baisse pas quand il s'éloigne. Mon niveau de confort, par contre, oui. »

« Je mérite quelqu'un qui m'écrit avant 22h, pas pendant qu'il s'ennuie de sa blonde. »

« Ma vie amoureuse est en pause. Ma lucidité, jamais. »

« J'ai plus de jugements doux que de matching socks. Et ça me va. »



À partager avec une amie lucide

Tu sais à qui penser. Elle. Celle qui mérite un rappel que son cœur est précieux même quand il se serre un peu trop fort.

Envoie-lui cette page si elle :

- commence à douter de sa valeur parce qu'un gars lui répond plus
- est sur le bord de retexter "juste pour voir"
- se sent "trop intense" parce qu'elle a des standards
- a besoin d'un câlin... mais en mots

🌟 **Message pour elle :**

T'es pas difficile. T'es lucide.

T'es pas trop. T'es complète.

T'es pas en manque. T'es en mode "je choisis mieux".

Je t'envoie ce guide parce que je te connais.

Parce que je t'aime.

Parce que je veux que tu sois en paix, même en bobettes et déboussolée.

Et surtout parce que t'as pas besoin d'un homme.

T'as besoin de toi, au complet.

🌟 *Mot de la fin - De moi à toi*

Merci d'avoir pris le temps de lire ce guide.

Merci d'avoir souri, soupiré, ou peut-être pleuré un peu (mais avec style).

Merci d'avoir été lucide. Même quand ça pique.

Même quand c'est flou. Même quand t'aurais préféré être ailleurs.

Ce que je veux que tu retiennes, c'est simple :

Tu n'as rien à prouver.

Tu n'as pas besoin de "guérir vite".

Tu n'es pas brisée.

Tu es en construction consciente.

Chaque "non" que tu dis, chaque texto que tu n'envoies pas, chaque moment où tu choisis le mou au lieu du chaos, c'est une révolution douce.

Ce guide, c'était un câlin en mots. Une permission de respirer. Une déclaration d'amour à toutes les femmes lucides, belles, et un peu fatiguées de faire semblant.

🌟 Mot de la fin - De moi à toi

✉️ **Tu veux me jaser?**

Retrouve-moi sur TikTok (@lacetlibatairelucide) ou Facebook (@mouvinetjugementsdoux).

Viens rire, réfléchir, ventiler, célébrer, ou juste scroller en paix.

Merci d'être là.

Merci d'être toi.

Avec tout mon vin, tout mon mou, et tout mon respect,

La Célibataire Lucide 🍷🧦