

# MA CHECKLIST DU GHOSTING..

By Stéfanie Palma

Réagir intelligemment après un ghosting

## Prendre du recul

- Je cesse tout contact
- Je retrouve un calme équilibré
- Je veille à avoir suffisamment de sommeil

## Mes relations

- Je prends du recul sur mes valeurs
- Je dis non aux personnes non positives
- Je prends soin des amitiés qui me nourrissent

## Un seul message. Court. Digne. Clair.

"Salut, je remarque ton silence. Pas de souci si tu veux arrêter là. Je te souhaite le meilleur. Si un jour tu veux reprendre contact, tu sais où me trouver."

## Mon estime de moi

- J'accepte son immaturité émotionnelle
- je ne laisse pas mon ego dicter ma réaction

## Ce que j'évite surtout !

- La harceler de message ("tu m'as oublié? 😞")
- L'insulter ou me venger ("t'es qu'une gamine")
- Me raconter des excuses ("elle a sûrement perdu son téléphone..")

## Ce que ça dit d'elle

- Elle n'a pas su poser ses limites
- Elle n'a pas la maturité émotionnelle pour une vraie relation
- Elle a fui plutôt que de s'expliquer = ce n'est pas ton échec

## Avancer avec détermination

- Je lis un article sur la psychologie féminine
- Je me fais accompagner avec la formation Comprendre les Femmes
- Je rencontre de nouvelles personnes

**LA MÉTHODE COMPRENDRE LES  
FEMMES**

👑 100% satisfait ou remboursé



## Ce que tu gagnes à bien réagir

🏆 Tu protèges ton estime et prépares une relation plus saine à l'avenir

🏆 Tu te sens fier, solide, aligné

🏆 Tu montres une posture rare et attractive