



Le Rituel des Miroirs

Votre Guide Pratique

7 jours pour nourrir votre estime mutuelle
et renforcer votre confiance.

par Nina Besnard et Thomas Ratel



Introduction

Le Plus Beau des Reflets

Et si, chaque jour, votre partenaire vous aidait à voir la **meilleure version** de vous-même ? C'est la promesse de ce rituel.

Ce n'est pas un exercice de compliments. C'est un acte de validation profonde. Il s'agit de devenir le miroir bienveillant qui reflète la force, le courage et la beauté de l'autre, même (et surtout) dans les moments de doute.

L'Art de Créer ce Rituel :

- **Timing** : 15 minutes chaque soir, avant de dormir.
- **Cadre** : Un espace sans écrans, où vous pouvez vous regarder dans les yeux.
- **Mission** : Écouter pour célébrer, pas pour conseiller.

Prêts à vous offrir ce cadeau ?



Le Déroulé du Rituel

15 minutes chrono

1. Le Partage du Partenaire A (5 min)

Partage deux choses sur sa journée :

- **Un Succès** : Un moment où je me suis senti(e) fier(e) / compétent(e).
- **Une Vulnérabilité** : Un moment où j'ai douté / je me suis senti(e) en difficulté.

(Le Partenaire B écoute en silence, avec une attention totale)

2. Les 3 Miroirs du Partenaire B (3 min)

Offre 3 reflets basés sur ce qu'il/elle a entendu :

- **Miroir de Compétence** : "Ce que j'admire dans ton succès, c'est..."
- **Miroir de Caractère** : "Même dans ta difficulté, j'ai vu [une qualité : ton courage, ta résilience...]."
- **Miroir d'Amour** : "Ce que cela me rappelle que j'aime chez toi, c'est..."

3. L'Inversion (7 min)

Le Partenaire "A" dit simplement "Merci". Puis vous inversez les rôles.



Conclusion

L'Effet Cumulé de la Validation

Félicitations. Vous venez de planter une première graine.

Vous ne verrez peut-être pas de transformation miraculeuse le premier soir. La magie de ce rituel réside dans **l'effet cumulé**.

Chaque soir, vous ajoutez une couche de confiance et de sécurité à vos fondations. Semaine après semaine, vous construisez une estime de soi mutuelle qui pourra résister aux plus grandes tempêtes.

Exercice Pratique : Ancrer le Rituel

Après 7 jours, discutez ensemble :

- "Qu'est-ce que ce rituel a changé pour toi cette semaine ?"
- "Comment pouvons-nous l'intégrer durablement dans notre vie ?"

La confiance n'est pas un acquis, c'est une pratique. **Continuez à la cultiver.**

[Réserver mon Discovery Call Gratuit](#)