

CRÉE TON PROPRE SUBLIMINAL SP



manifeste49

Le guide Manifeste49 pour choisir tes affirmations, enregistrer ton audio... et ne pas devenir esclave de ta propre manifestation.



Tu as peut-être déjà vécu ça.

Tu trouves un subliminal qui promet que ta SP va devenir obsédée par toi, qu'elle va revenir, que les résultats arrivent en 24 heures.

Tu mets tes écouteurs. Tu l'écoutes une fois, deux fois, cinq fois. Puis tu regardes ton téléphone.

Rien.

Alors tu en cherches un autre. Puis un autre encore. Et tu finis par tomber sur une vidéo qui t'explique que le premier n'était probablement pas bien formulé, que tu n'étais pas dans le bon état ou que tes doutes ont tout annulé.

C'est une sensation particulière, ce mélange d'espoir et de déception qui se répète.

Ce guide est là pour faire autrement.

Je vais t'accompagner pour créer ton propre subliminal, autour de ce que tu veux vraiment travailler, avec des affirmations choisies avec intention plutôt qu'accumulées un peu au hasard.

Et surtout, je voudrais que tu entendes quelque chose d'important :

Ton audio n'a pas besoin d'être une télécommande mentale pour avoir de la valeur.

Il peut devenir un véritable soutien pour travailler ton self-concept, tes attentes, ton attention, tes réactions et les comportements que tu as envie de renforcer.



C'est la ligne qu'on tient depuis le début chez Manifeste49.

Il y a un livre qui m'a beaucoup aidée à formuler ça : "Psycho-Cybernetics" de Maxwell Maltz, écrit en 1960. Maltz était chirurgien plasticien. Il a observé que même après une opération réussie, certains patients continuaient à se percevoir comme « moches » ou « indésirables ». Leur apparence avait changé, mais pas leur image intérieure. Il en a tiré une idée simple et profonde : notre esprit fonctionne un peu comme un système de guidage. Ce que nous croyons être (notre self-concept) influence ce que nous anticipons, ce que nous remarquons, ce que nous osons, ce que nous évitons et ce que nous répétons.

Psycho-Cybernetics reste précieux pour l'image de soi, l'imagerie mentale et la répétition... En somme, ce que tu crois de toi influence ta façon d'agir dans le monde. Et ça, ça change déjà beaucoup de choses.

Pour rendre tout ça plus concret, je vais souvent te parler de deux femmes : Léa et Judith.

Léa a un self-concept plutôt solide. Elle peut désirer quelqu'un sans que sa valeur dépende entièrement de la réponse de cette personne.

Judith a un self-concept plus fragile. Elle a tendance à tout interpréter, à se sentir vite rejetée et à chercher beaucoup de réassurance.



Ce n'est pas une opposition « bien » contre « mal ». Ce sont juste deux façons différentes de vivre les mêmes situations. Et tu vas voir à quel point le self-concept change la manière dont on traverse une relation incertaine.



AVANT DE COMMENCER : C'EST QUOI, UN « SUBLIMINAL » ?



Le mot ne veut pas dire la même chose partout.

En recherche, un stimulus subliminal est présenté de façon assez faible ou brève pour ne pas atteindre clairement la conscience.

Sur YouTube, TikTok ou Spotify, le terme désigne souvent autre chose : des affirmations enregistrées puis placées très bas sous une musique, une pluie ou une ambiance.

Ce n'est donc pas toujours du subliminal au sens scientifique.

Et la science sur les vrais stimuli subliminaux est plus nuancée que ce qu'on lit en ligne.

L'amorçage masqué existe et des méta-analyses retrouvent certains effets. Mais ces effets sont petits, très dépendants du contexte et conditionnés à beaucoup de facteurs.

Une méta-analyse de 2023 sur l'amorçage comportemental a trouvé un effet moyen autour de $d \approx 0,37$.

Pour que ce soit clair : le « d » mesure la taille d'un effet. Environ 0,20 correspond à un petit effet, 0,50 à un effet moyen, 0,80 à un effet important.

Donc 0,37, c'est un effet plutôt petit à moyen. Il existe mais il n'est pas spectaculaire et il dépend énormément du contexte.

Une revue de 2025 rappelle aussi à quel point il est difficile de vérifier qu'un stimulus était réellement inconscient.



Dans ce guide, quand j'écris « subliminal », je parle simplement de :

un audio personnel construit à partir d'affirmations intentionnelles, que tu peux éventuellement glisser discrètement sous une ambiance sonore.

Moins magique.

Mais bien plus respectueux de toi et de ce que tu traverses vraiment.



ÉTAPE 1 : DÉFINIS CE QUE TON AUDIO DOIT VRAIMENT CHANGER



C'est souvent là que les choses commencent à se perdre.

La question qu'on se pose naturellement, c'est « qu'est-ce que je veux obtenir ? ».

Par exemple : je veux que ma SP revienne.

C'est légitime. Mais ce n'est pas suffisant.

Je t'invite à te poser une deuxième question, plus douce et plus profonde :

Qu'est-ce que je veux développer en « moi » pendant que je poursuis ce désir ?

Regarde la différence entre Léa et Judith.

Judith se dit :

« Je veux qu'il revienne. »

Son subliminal parle presque uniquement de lui, de ce qu'il doit ressentir, de ce qu'il doit faire.

Léa se dit :

« Je veux une relation réciproque... et je veux devenir une femme capable de rester centrée même quand c'est flou. »

Son subliminal parle d'elle « et » de la relation.

Ce n'est pas la même chose.

Judith met toute son énergie sur le résultat extérieur.

Léa travaille aussi sur la version d'elle-même qui pourra vivre ce résultat avec plus de sécurité intérieure.

C'est exactement ce que Psycho-Cybernetics met en lumière : le self-concept influence les attentes, les interprétations et les comportements.

♦ EXERCICE : LA DOUBLE CIBLE

Prends un moment pour compléter ces deux phrases.

Ce que je désire extérieurement : « Je souhaite... »

Ce que je veux construire intérieurement : « Peu importe le délai ou la réponse extérieure, je veux devenir quelqu'un qui... »

Exemple :

Extérieur : je souhaite une relation stable, affectueuse et réciproque avec ma SP.

Intérieur : je veux devenir une femme qui connaît sa valeur, qui ne confond plus silence et rejet, qui sait recevoir de l'intérêt, et qui continue à prendre soin de sa vie même quand elle est amoureuse.

Ta deuxième phrase devient le vrai cœur de ton subliminal.



ÉTAPE 2 : CHOISIS TES PILIERS



Essaye d'éviter de créer trente affirmations qui disent essentiellement la même chose avec des intensités différentes.

Il m'aime.
Il m'aime énormément.
Il m'aime profondément.
Il m'aime follement.
Il m'aime infiniment.

Ce n'est pas vraiment un subliminal. C'est la même idée répétée sous différentes formes.

Pour un subliminal SP, je te propose de travailler autour de quatre piliers :

Pilier	Question
Self-concept	Qui veux-tu devenir dans ta propre perception ?
Sécurité / détachement	Comment veux-tu réagir face à l'incertitude ?
Magnétisme / réception	Comment veux-tu te sentir face à l'intérêt des autres ?
SP / relation	Quel type de relation veux-tu rendre familier dans ton imaginaire ?

Pourquoi autant d'attention sur l'intérieur ?

Parce qu'en situation d'incertitude relationnelle, beaucoup d'entre nous activons des stratégies hyperactives : on surveille, on rumine, on cherche de la réassurance, on a du mal à décrocher notre attention.

Prenons un exemple concret.

La SP met trois jours à répondre.

Judith :

Elle se réveille avec l'angoisse. Elle regarde son téléphone en premier. Elle analyse la dernière conversation. Elle se demande s'il l'a oubliée, s'il a rencontré quelqu'un d'autre, s'il faut relancer. Elle écoute son subliminal plusieurs fois dans la journée, pas parce qu'elle l'avait prévu mais pour calmer la montée d'anxiété.

Léa :

Elle sent aussi l'inconfort. Elle n'aime pas ce silence. Mais elle se rappelle que sa valeur ne dépend pas d'une réponse en 24 heures. Elle va à son cours, elle avance sur un projet, elle répond à une amie. Elle écoute son audio le soir, comme elle l'avait décidé et non comme un calmant d'urgence.

Ton subliminal peut donc faire plus que dire « il revient ».

Il peut aussi t'aider à intégrer : « Je peux ressentir l'incertitude sans transformer chaque émotion en action immédiate. »



ÉTAPE 3 : ÉCRIS DES AFFIRMATIONS QUI ONT UNE FONCTION



Chaque affirmation devrait idéalement faire au moins une de ces choses : ouvrir une possibilité, construire une identité, orienter ton attention, préparer un comportement, ou rendre un état plus familier.

Pas besoin qu'elle sonne comme une formule magique.

Regarde la différence :

✗ « Ma SP est incapable de vivre sans moi. »

Cette phrase parle surtout de l'état intérieur d'une autre personne.

Judith aime souvent ce type d'affirmation parce qu'elle lui donne une sensation temporaire de contrôle et de sécurité.

Mais elle nourrit aussi, sans qu'on s'en rende compte, le désir que l'autre dépende de nous.

Léa préfère quelque chose comme :

✓ « Je suis ouverte à une relation dans laquelle l'intérêt est clair et réciproque. »

Autre situation :

Judith écrit « Tout le monde est obsédé par moi ».

Elle la répète, mais une partie d'elle n'y croit pas vraiment.

Léa écrit plutôt :

✓ « Je suis de plus en plus à l'aise avec le fait d'être remarquée et désirée. »

Et plus tard, quand ça devient plus naturel pour elle :

✓ « Je suis une femme très désirable et je reçois naturellement de l'intérêt. »

Même direction, mais avec beaucoup plus de respect pour là où elle en est vraiment.



ÉTAPE 4 : NE CHERCHE PAS L’AFFIRMATION LA PLUS IMPRESSIONNANTE



Cherche plutôt celle que ton esprit peut vraiment accueillir.

En 2009, des chercheurs (Wood, Perunovic et Lee) ont observé que chez certaines personnes ayant une faible estime d'elles-mêmes, répéter une affirmation très éloignée de leur croyance actuelle pouvait produire l'effet inverse. La phrase trop « haute » déclenchait immédiatement une avalanche de contre-arguments intérieurs.

Judith force parfois des phrases très fortes : « Je suis magnétique, irrésistible, tout le monde me désire. » Son esprit répond souvent par une liste de preuves contraires, et elle se sent encore plus mal.

Léa utilise des affirmations-ponts.



Les affirmations-ponts

Une affirmation-pont relie ce que tu crois aujourd'hui à ce que tu veux progressivement rendre crédible. Tu ne sautes pas de la rive A à la rive Z. Tu construis le chemin entre les deux.

Niveau 1 – **possibilité** : Il est possible que je sois plus attirante que je ne le pense aujourd'hui.

Niveau 2 – **apprentissage** : J'apprends peu à peu à me sentir plus désirable.

Niveau 3 – **évolution** : Je deviens de plus en plus à l'aise avec l'attention que je reçois.

Niveau 4 – **identité** : Je suis une femme désirable.

Niveau 5 – **normalisation** : Être désirée devient naturel et familier dans ma vie.

Même thème, cinq degrés de douceur et de crédibilité.

Le test des 3 secondes

Lis ton affirmation à voix haute et observe simplement ta première réaction intérieure.

Si ton esprit répond « oui, ça me parle » → garde-la.

S'il répond « peut-être... » → elle est peut-être parfaite.

S'il répond quelque chose comme « absolument pas » → transforme-la en pont, sans forcer.

C'est une façon bienveillante d'éviter de construire ton audio avec des phrases qui créent une lutte intérieure.



ÉTAPE 5 : TON SUBCONSCIENT COMPREND TRÈS BIEN LE MOT « NE »



Tu as sans doute entendu qu'il ne fallait jamais utiliser de négation parce que
« le subconscient ne comprend pas le mot ne ».
Ce n'est pas une règle neuroscientifique.

Ton cerveau comprend parfaitement « le chat n'est pas sur la table ».
Il ne transforme pas magiquement la phrase en son contraire.

On préfère souvent une formulation positive simplement parce qu'elle indique plus clairement ce que tu veux « faire » ou « ressentir ».

Compare :

« Je ne veux plus paniquer quand il ne répond pas. »

et

« Je retrouve facilement mon calme lorsqu'une réponse tarde. »

La deuxième donne une direction plus claire et plus douce.



ÉTAPE 6 : CONSTRUIS TA BANQUE DE 20 À 30 AFFIRMATIONS



Pourquoi ce nombre ?

Parce qu'avec 150 affirmations, on finit souvent avec un catalogue un peu dispersé.

Avec 20 à 30, tu gardes un thème cohérent, tu peux vraiment les répéter, et tu restes centrée sur ce qui compte pour toi en ce moment.

Une structure possible :

- **Ouvrir la possibilité** : environ 4 affirmations
- **Self-concept** : environ 6
- **Sécurité intérieure** : environ 5
- **Magnétisme / réception** : environ 6
- **SP / relation / réciprocité** : environ 6
- **Clôture identitaire** : 2 ou 3



Tu arrives à environ 25 à 30 affirmations.



ÉTAPE 7 : LE FILTRE MANIFESTE49



Avant d'enregistrer, je t'invite à passer chaque affirmation à travers ces quatre questions, avec douceur :

1. Est-ce qu'elle parle de quelque chose que je peux vraiment travailler ?
2. Est-ce qu'elle correspond à la relation que je voudrais vraiment vivre (et pas seulement à un fantasme de possession) ?
3. Est-ce que cette phrase me rapproche de ma vie... ou m'incite à surveiller encore plus la SP ?
4. Si cette affirmation devenait vraie dans mes comportements, est-ce que j'aimerais la personne que je deviendrais ?

Judith choisit parfois des affirmations qui la rendent encore plus dépendante de la réponse de l'autre.
Léa choisit des affirmations qui la rapprochent d'une version d'elle-même plus libre et plus stable.



ÉTAPE 8 : ENREGISTRE TA VOIX



Tu n'as pas besoin d'un studio.

Ton téléphone suffit largement pour commencer.

Choisis une pièce calme, avec le moins d'écho possible. Une chambre avec des tissus, des rideaux, un lit, fonctionne souvent mieux qu'une pièce vide.

Lis tes affirmations calmement, naturellement, avec une intention douce.

Un peu plus lentement qu'en conversation.

Articule, et laisse une petite respiration entre les phrases.

Pour le « je » ou le « tu », je te recommande surtout le « je », puisque ce sont tes auto-affirmations.

Mais tu peux tester ce qui te semble le plus naturel.



Et non, tu n'es pas obligée d'utiliser ta propre voix.

Si une voix synthétique ou une autre voix te met plus à l'aise, c'est parfaitement ok.



ÉTAPE 9 : NETTOIE DOUCEMENT L'ENREGISTREMENT



L'objectif n'est pas la perfection technique.

C'est juste d'avoir une voix agréable à écouter : propre, sans trop de bruits, avec un volume assez régulier.

Des outils gratuits très accessibles :

- **Audacity** (le plus complet)
- **CapCut**
- **GarageBand** (si tu es sur Apple)
- Ou l'**éditeur de ton téléphone** pour un premier essai

Tu peux :

- Couper les hésitations
- Réduire un peu le bruit de fond
- Normaliser le volume
- Ajouter une légère compression pour lisser
- Et éventuellement une toute petite réverbération, juste un soupçon, pour que ta voix sonne un peu plus chaude

L'idée est simple : que tu aies vraiment envie d'écouter cet audio. Parce que si le son te dérange, tu vas finir par l'abandonner.



ÉTAPE 10 : CHOISIS TON FOND SONORE



Pluie, ambiance nature, musique instrumentale douce, texture atmosphérique... ou même rien du tout.
Le critère le plus important : que tu aies envie d'y revenir.

Concernant les fréquences 432, 528, 963 Hz : utilise-les si tu aimes leur son.

Il n'existe pas de preuve qu'une fréquence précise « attire » l'amour, la SP ou la manifestation.

Les battements binauraux existent vraiment et certaines recherches suggèrent des effets possibles sur la relaxation ou l'anxiété, mais les résultats sont variables.

Utilise-les si tu les apprécies, sans leur attribuer des pouvoirs qu'ils n'ont pas.



ÉTAPE 11 : LE VOLUME DE LA VOIX



Tu as deux options principales.

Option A – affirmations douces (celle que je te recommande en priorité) :

La voix reste audible. Si tu portes ton attention dessus, tu comprends les phrases.

On a beaucoup plus de données solides sur la répétition consciente, l'attention et les habitudes que sur les phrases totalement inaudibles.

Option B – version plus masquée :

Tu descends la voix jusqu'à ce qu'elle devienne un murmure difficile à suivre.

Tu peux expérimenter, mais ne pars pas du principe que « moins j'entends, plus ça marche ». Ce n'est pas établi.

Mon conseil : fais les deux versions, et utilise celle que tu aimes vraiment écouter.



ÉTAPE 12 : LA RÉPÉTITION



La répétition peut être utile, mais il faut comprendre pourquoi.

Elle augmente la familiarité.

Et une information familière peut parfois nous sembler plus vraie. C'est ce qu'on appelle l'effet de vérité illusoire.

Une grande méta-analyse (182 études, plus de 31 000 participants) a confirmé que cet effet existe réellement, même s'il n'est pas énorme.

Attention au raccourci :

Ça veut dire qu'une phrase répétée peut devenir plus familière.

Pas qu'elle devient objectivement vraie dans le monde extérieur.

Utilise la répétition pour familiariser ton esprit avec certaines idées et certains états intérieurs, pas pour forcer une réalité.



ÉTAPE 13 : COMBIEN DE FOIS ÉCOUTER ?



Il n'y a pas de nombre magique.
Ni 33 fois, ni 369, ni 21 jours exacts.

Les recherches sur les habitudes montrent une grande variabilité d'une personne à l'autre.
Dans l'étude classique de Lally (2010), le temps nécessaire pour installer une nouvelle habitude allait de 18 jours pour certains... jusqu'à 254 jours pour d'autres.

La règle la plus douce et la plus réaliste :
Choisis une routine assez petite pour que tu puisses vraiment la tenir.

10 minutes le matin.
Ou le soir.
Ou pendant ta routine skincare.
Ou pendant une marche.

Tu peux même te dire : « Après m'être brossé les dents le soir, j'écoute mon audio une fois. »
C'est ce qu'on appelle une intention d'implémentation. Et ça aide vraiment à passer à l'action sans devoir négocier avec soi-même chaque jour.



ÉTAPE 14 : N'UTILISE PAS TON SUBLIMINAL COMME UN CALMANT D'URGENCE



C'est une partie importante.

Imagine la scène.

Ta SP ne répond pas. L'anxiété monte. Tu mets immédiatement ton subliminal. Puis tu regardes WhatsApp. Toujours rien. Tu réécoutes. Instagram. Encore. TikTok. Encore.

Judith fait souvent ça.

Elle utilise son audio comme un calmant d'urgence chaque fois que la peur monte.

Léa a décidé à l'avance : « J'écoute mon audio le soir, après ma routine. » Même si la journée a été difficile, même si la SP a posté quelque chose qui l'a fait se sentir mal.

Un livre comme « Indistractable » de Nir Eyal parle très bien de ces impulsions internes.

Il propose une définition du détachement que je trouve juste :

Le détachement, ce n'est pas réussir à ne plus penser à quelqu'un.

C'est pouvoir penser à quelqu'un sans que chaque pensée décide automatiquement de ton prochain geste.

Essaie d'écouter ton audio parce que tu as choisi de l'intégrer à ta routine...

plutôt que parce que tu viens de voir quelque chose qui t'a fait mal.



ÉTAPE 15 : LE SUBLIMINAL NE REMPLACE PAS LES PREUVES DU RÉEL



Ton audio peut dire « je mérite une relation réciproque ».
C'est beau.
Et le monde réel t'apprendra si cette relation l'est vraiment.

Ton audio peut dire « je mérite qu'on respecte mes limites ».
Et tu observeras ce qui se passe quand tu poses effectivement une limite.

Ton audio peut dire « je suis digne d'être choisie ».
Et cela ne signifie pas que toute personne que tu désires a l'obligation de te choisir.
L'autre a ses besoins, ses limites, son histoire et son libre arbitre.

Judith a parfois du mal à accepter cette partie. Elle aimerait que le subliminal « force » un peu les choses.
Léa, elle, utilise son audio pour se renforcer intérieurement, tout en regardant clairement ce que le réel lui montre.

Ton subliminal travaille ton monde intérieur.
La relation, elle, se construit dans le monde partagé.
Les deux sont nécessaires.



ÉTAPE 16 : AJOUTE UNE PETITE ACTION CONCRÈTE



C'est ici que ton subliminal devient plus qu'une écoute.

Chaque thème peut s'accompagner d'une micro-action :

« Je prends naturellement ma place » → aujourd'hui, je dis ce que je pense vraiment dans une conversation.
« Je n'ai personne à convaincre de ma valeur » → je ne renvoie pas un quatrième message juste pour obtenir une réponse.

« Je prends soin de ma vie » → je consacre trente minutes à mon projet avant d'aller regarder le profil de ma SP.

Judith écoute son audio... et continue souvent à checker.

Léa écoute son audio... et fait une petite action qui prouve à son système nerveux que ce qu'elle dit est vrai.

L'identité et le comportement se nourrissent l'un l'autre.

La phrase ouvre une porte.

L'action pose une petite brique.

La répétition construit quelque chose de solide.



TON TEMPLATE MANIFESTE49



Avant d'enregistrer, prends un moment pour remplir cette fiche, pour toi.

MON THÈME. Mon subliminal concerne :

MON DÉSIR EXTÉRIEUR. Je souhaite :

MON OBJECTIF INTÉRIEUR. Je veux devenir une personne qui :

MES 4 PILIERS

Self-concept :

Sécurité intérieure :

Magnétisme / réception :

Relation / SP :

MON ANCIENNE CROYANCE PRINCIPALE :

MON AFFIRMATION-PONT :

MON AFFIRMATION FINALE :



MON COMPORTEMENT-PREUVE. Cette semaine, je montre cette identité en :



EXEMPLE COMPLET



Voici à quoi pourrait ressembler un audio d'environ 30 affirmations, centré sur le self-concept, le magnétisme et une relation réciproque.

Ouvrir la possibilité

1. Je peux désirer ma SP tout en restant profondément centrée sur moi.
2. Le comportement d'une personne ne définit pas ma valeur.
3. Je peux ressentir de l'incertitude sans chercher aussitôt à la faire taire.
4. Mon attention revient naturellement vers ma propre vie.

Self-concept

5. Je me considère comme une femme digne d'amour, de désir et de respect.
6. Je suis une femme intéressante, attirante et mémorable.
7. Ma présence compte.
8. Je prends naturellement ma place.
9. Je n'ai personne à convaincre de ma valeur.
10. Je me sens de plus en plus désirable.

Magnétisme

11. Je suis naturellement remarquée.
12. Les gens sont curieux de me connaître.
13. Les gens aiment être en ma présence.
14. Je reçois naturellement de l'intérêt et des compliments.
15. Je suis à l'aise quand quelqu'un me désire.
16. Je laisse facilement une impression.
17. Je suis magnétique sans avoir besoin d'en faire trop.
18. Je réalise que j'ai bien plus d'options que je ne le pensais.



Sécurité intérieure

19. Je laisse les autres venir vers moi.
20. Je ne cours pas après l'attention pour me rassurer.
21. Je peux aimer quelqu'un sans perdre ma propre vie.
22. Je retrouve facilement mon centre quand l'incertitude apparaît.

SP et relation

23. Je peux désirer ma SP depuis une position de confiance et de valeur.
24. Je suis ouverte à un rapprochement naturel avec ma SP.
25. Je suis ouverte à plus de complicité, d'attirance et de désir entre nous.
26. Je laisse à ma SP l'espace de venir vers moi et de montrer son intérêt.
27. Je me familiarise avec l'idée d'être désirée et choisie clairement.
28. La réciprocité devient mon standard.

Clôture

29. Je ne demande plus seulement « est-ce qu'on me choisit ? » : je choisis aussi.
30. Je sais ce que j'apporte et je me comporte comme une femme qui le sait.



LA RÈGLE D'OR



Si tu ne devais retenir qu'une seule chose de tout ce guide :

Ne construis pas ton subliminal uniquement autour de la personne que tu essaies d'obtenir.
Construis-le autour de la femme que tu as envie de devenir pendant que tu poursuis ce désir.

Cela ne veut pas dire abandonner ta SP.

Cela veut dire que ta vie n'a pas à rester en salle d'attente pendant que tu manifestes.

Tu peux continuer à vouloir cette personne...

sans lui abandonner ta paix, ta valeur et tout le reste de ta vie.

SOURCES ET POUR ALLER PLUS LOIN

Livres

Maxwell Maltz - Psycho-Cybernetics

James Clear - Atomic Habits

Nir Eyal - Indistractable

Mikulincer & Shaver - Attachment in Adulthood

Robert Greene - The Art of Seduction (en lecture critique)

Neville Goddard (comme corpus historique sur le self-concept, pas comme science)



Recherches

Wood, Perunovic & Lee (2009)

Dai et al. (2023) - méta-analyse sur l'amorçage comportemental

Ye et al. (2026) - effet de vérité illusoire

Lally et al. (2010) et travaux suivants sur la formation des habitudes

Gollwitzer & Sheeran (2006) - intentions d'implémentation

