

**PETIT MANUEL POUR**

*Déguster  
ses peurs à la  
petite cuillère*

Et s'aimer un peu plus  
à chaque bouchée

## Le pouvoir transformateur d'une seule question...

Laisse-moi te raconter une courte histoire pour commencer :

**I**l y a quelques mois, j'ai fait un cauchemar.  
Je me sens lourde et je me vois couler vers le fond de l'eau.  
Je sais que je n'ai aucune chance, alors je me laisse faire pour ne pas dépenser de l'énergie à me débattre inutilement. Je compte sur le fait d'arriver au fond pour me propulser à nouveau vers la surface.

Mais arrivée au fond, alors que l'air commence à manquer, j'ai beau essayer de me propulser... mes pieds rencontrent le vide ! Je tente des mouvements désespérés pour remonter vers la surface mais je me rends compte qu'ils ne servent à rien.

Je comprends que je suis coincée là et mes yeux s'écarquillent de frayeur.

Je sens la panique s'emparer de moi... Je ne veux pas mourir là !

Je me réveille en sursaut en avalant une grande goulée d'air. J'ai vraiment cru mourir...

Quand je lui raconte ce cauchemar, la psy que je vois à l'époque me pose une question qui bouleverse alors complètement ma perspective :

*« Et si tu restais au fond, qu'il n'était pas question de remonter...  
que se passerait-il ? ».*

**A** peine a-t-elle fini de poser la question que mon cerveau a déjà changé d'orientation. Instantanément.  
#CommeParMagie

**J**e vois apparaître dans l'instant la scène de la fin du cauchemar qui s'est métamorphosée : l'eau qui était sombre s'éclaircit pour prendre une belle teinte émeraude aquarelle, je peux respirer par la peau, mes cheveux s'allongent et forment une masse ondulante autour de moi, mon corps devient plus fin et élancé, des bijoux apparaissent à mes poignets... je suis devenue une sirène !

---

*A peine a-t-elle fini de poser la question que mon cerveau a déjà changé d'orientation.*

*Instantanément.*

*#CommeParMagie*

---

Et ça, juste par le simple pouvoir d'une question... #ImagineAvecDeuxQuestions

J'ai été fascinée avec quelle rapidité mon cerveau a fait la transition et « changé de voie » avec une extrême facilité dès qu'une nouvelle option lui a été proposée.

⇒ **C'est ça que j'ai envie de te proposer aujourd'hui :**

**une nouvelle manière de considérer tes peurs,  
à la fois dédramatisante et réconfortante.**

**#Jackpot**

**Tu auras même une nouvelle définition de la peur à la fin !**

# Menu des réjouissances

## #Miam

La peur, c'est comme les yaourts...	4
Etape 1 – Jour 1 : Aiguise ta curiosité pour les ingrédients qui composent ton yaourt	6
<i>Jour 1 – Atelier pratique : Décris-moi ta peur</i>	9
Etape 2 – Jour 2 : Fais une place à ton yaourt dans ton réfrigérateur	12
<i>Jour 2 – Atelier pratique : Commence à reprogrammer tes croyances</i>	15
Etape 3 – Jour 3 : Déguste ton yaourt à la petite cuillère	18
<i>Jour 3 – Atelier pratique : Elargis tes possibilités</i>	21
Quelques conseils pour traverser ta peur	24
Petit mot final	26

## La peur, c'est comme les yaourts...

**I**l y a quelques années, j'ai dit à un ami : « Mes peurs, moi j'y mets une date de péremption. »

Il m'a regardée avec des yeux ronds. #OeilDeMerlanFrit

Il n'avait jamais entendu ça.

J'imagine que toi non plus d'ailleurs.

En réfléchissant un peu pour lui expliquer comment je faisais, j'ai vu que je suivais un processus en 3 étapes et j'en suis venue à la conclusion que :

**La peur, c'est comme les yaourts,  
on peut y mettre une date de péremption !  
#Nanananèèère**

**P**our te permettre toi aussi de mettre une date de péremption à tes peurs, je te propose de choisir une peur que tu as, qu'il te serait assez facile de surmonter.

Conseil : commence toujours par quelque chose de facile, ça te donne confiance pour la suite pour t'attaquer à plus gros. #UnePeurALaFois



Ce que je te propose, c'est une démarche en douceur sur 3 jours où je t'accompagnerai pour commencer à déguster cette peur.\* #CestPartiMonKiki

\*Si tu veux passer à la vitesse supérieure dès maintenant, écris-moi aujourd'hui à [blandine@unepeuralafois.com](mailto:blandine@unepeuralafois.com), j'ai des choses à te proposer ;)

# JOUR 1 - ETAPE 1

## *Aiguise ta curiosité*

Pour les ingrédients  
qui composent ton yaourt



**C**e yaourt, ça fait plus ou moins longtemps qu'il t'attend dans ton réfrigérateur intérieur bien sagement.

Jusqu'à présent, tu n'as pas vraiment voulu/réussi à le manger parce que...

- tu n'en avais pas vraiment envie : les yaourts, c'est pas ton truc
- tu avais envie d'un yaourt goût vanille et on t'a refourgué du citron
- ça paraissait compliqué de le finir à toi toute seule
- tu n'avais pas la bonne cuillère
- ton chat te regarde d'un air bizarre à chaque fois que tu approches de ce yaourt
- si ça se trouve, tu es intolérante au lactose et tu vas avoir super mal au ventre si tu le manges
- un psychopathe a peut-être injecté du poison à travers le couvercle sans que tu le saches

Tu as même sans doute fait comme tout le monde (moi y compris) :

- **Déni** : tu as fait comme si le yaourt n'existait pas... jusqu'au moment où le yaourt a tellement gonflé qu'il a explosé, redécorant ton réfrigérateur en un clin d'œil #Galère
- **Culpabilité** : tu t'en es voulu de ne pas réussir à manger ce yaourt et tu as cherché celui qui s'est trompé en te distribuant un yaourt que tu n'avais pas demandé #CestQuiLeConQui...
- **Colère** : tu es en furieuse d'avoir à te taper ce yaourt et tu tentes par tous les moyens de le mettre à la poubelle... mais il revient à chaque fois sur l'étagère #YaourtNinja
- **Marchandage** : tu essaies d'échanger ce yaourt contre un morceau de gâteau au chocolat #AllezSteupléMêmeUnPetitBout

**S**i tu me lis aujourd'hui, c'est que tu as déjà fait un peu de chemin : tu as pris conscience qu'il était sur les étagères de ton réfrigérateur et tu aimerais bien savoir quoi faire avec.

Pour ça, déjà, bravo. Si si !

En prendre conscience, c'est déjà un grand pas. C'est sortir du déni.

**P**ar contre, sans doute restes-tu aux prises avec la culpabilité, la colère ou le marchandage.

Pour sortir de ce cercle vicieux, j'ai une nouvelle option à te proposer et qui peut tout changer : la **curiosité**.

Et si tu l'observais ce yaourt ?

Si tu cherchais à en apprendre plus sur lui avant de refuser de le manger ? Ce qui fait peur, souvent, c'est l'inconnu.

**Te montrer curieuse envers ton yaourt, ça va te permettre de commencer à l'appivoiser.**

#AucunYaourtAuCitronNaEtéMaltraitéDansCesExpériences



# JOUR 1 - ATELIER PRATIQUE



#LaCuriositéEstUneBelleQualité

## Objectifs de cet atelier :

- Commencer à apprivoiser ta peur en prenant le temps d'être curieuse d'elle
- Découvrir de quoi est composée ta peur et comment elle se manifeste

**V**oici des questions pour te guider dans l'exploration de ta peur (ton yaourt, tu te rappelles ?) :

- Où la sens-tu dans ton corps quand elle se manifeste ?
- ça chatouille ? ça gratouille ? ça chauffe ? ça se contracte ?
- Un peu ? Beaucoup ? Passionnément ? A la folie ?
- Longtemps ? Pas longtemps ?
- Une seule fois ? Plusieurs fois ?
- Est-ce qu'elle est composée d'un bloc ou bien tu pourrais la séparer en plusieurs morceaux ?
- Est-ce qu'elle arrive tout d'un coup ? Petit à petit ?
- Qu'est-ce qui la fait diminuer ? la fait augmenter ?
- Qu'est-ce que te disent les voix qui parlent dans ta tête quand la peur est là ? Est-ce qu'elles radotent un peu ou elles arrivent avec de nouvelles choses à chaque fois ?
- Qui dans ton entourage dit ou disait ça ?
- Depuis combien de temps as-tu cette peur ?
- Est-ce qu'un événement précis l'a déclenchée ?
- Est-ce que cette peur appartient à quelqu'un d'autre de ta famille ?
- Etc

**N**ote ci-dessous toutes tes observations, un peu comme si tu partais à la découverte d'un habitant appartenant à un monde inconnu.  
#E.T.TéléphoneMaison

Si d'autres idées te viennent à l'esprit en dehors des questions que j'ai posées ci-dessus, note-les aussi.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**E**crire tout ça va te permettre d'être plus objective et de ne pas te laisser impressionner par ce que la peur veut te faire croire.  
#EnlèveTonDrapEtTesChainesMamie #JeTaiReconnue

**Tu vas alors gagner un peu de liberté par rapport à ta peur.**

Si tu veux me partager les découvertes que tu fais sur toi-même avec cet exercice, ça me fera plaisir que tu m'écrives à : [blandine@unepeuralafois.com](mailto:blandine@unepeuralafois.com) Je trouve ça toujours passionnant !

On se revoit demain pour la suite du processus.