

## JOUR 2 - ETAPE 2

# *Fais une place à ton yaourt*

Dans ton réfrigérateur



**C**e yaourt au citron qui reste dans ton réfrigérateur, tu ne l'avais pas demandé...  
Mais il est là. Il squatte. #SansGêne

Comme je te disais hier, tu es sortie du déni : encore bravo.

Tu vas donc devoir faire avec la présence du yaourt dans ton réfrigérateur intérieur : on appelle ça le principe de réalité.

Ce n'est pas très drôle au début, par contre **plus le temps avance plus tu en ressens les énormes bénéfices.**

Ça se passe en 3 phases :

- ① **A**battement : ça arrive quand tu prends vraiment la mesure de tous les comportements que tu as mis en place dans ton quotidien pour éviter de manger ou même de regarder ce satané yaourt et ce que ça t'a coûté en temps, en énergie et culpabilité. #Responsabilisation

*Bonne nouvelle* : ça te donne une indication de la **quantité d'énergie et de liberté que tu vas gagner dans ton quotidien** quand tu auras dépassé tout ça. Et tu le feras en connaissance de cause, donc plus respectueusement de qui tu es.

---

*Bonne nouvelle : ça te donne une indication de la quantité d'énergie et de liberté que tu vas gagner*

---

- ② **A**ceptation : cette étape consiste à consentir à ce que ce yaourt se trouve dans ton réfrigérateur, même si tu n'aimes pas son parfum et que tu ne l'as pas demandé. Cette étape peut prendre quelques temps. #HatonsNousLentement Donne-toi de l'amour et de la bienveillance, ce n'est pas une course et chacun a son rythme personnel. Il n'y a pas de recette miracle ([tu peux \(me\) demander de l'aide par contre](#)).

*Bonne nouvelle* : quand cette étape est terminée, **tu ne ressens plus ni colère, ni culpabilité** et tu n'éprouves plus le besoin de marchander ton yaourt puisque tu l'as « apprivoisé ».

③ **I**ntégration : tu choisis consciemment d'accepter comme faisant partie de ton réfrigérateur intérieur le fait de posséder un yaourt au citron, même si tu n'es pas fan de son goût. Finalement, ce yaourt au citron a sa place dans ton réfrigérateur, au même titre que toutes les autres choses que tu aimes, peu importe combien de temps il restera là.

*Bonne nouvelle* : tu n'opposes plus les choses que tu aimes et celles que tu n'aimes pas. **La présence de ce yaourt dans ton réfrigérateur intérieur ne change plus la valeur que tu lui donnes.**

Tu peux alors dire : « Oui, je sais, j'ai un yaourt au citron dans mon réfrigérateur. Et alors ? » #PermisDeSquatterAccordé

Quand tu as accepté que le yaourt au citron fasse partie intégrante de ton réfrigérateur, **ton esprit est libéré de pas mal de soucis : plus besoin de s'embêter avec des questions de c'est bien/c'est anormal, j'aime/j'aime pas ce yaourt.** Il est là et c'est ok. #Acceptation

Mine de rien, **ça t'en prenait de l'énergie toute la bataille intérieure autour de ce simple yaourt !**

Bonne nouvelle : tu peux passer à autre chose. #ViteLaSuiiiiiiiiite

## JOUR 2 - ATELIER PRATIQUE

*Commence la  
reprogrammation  
de tes croyances*



#UnePeurAToujoursDeuxFaces

### Objectifs de cet atelier :

- Commencer à intégrer que 2 aspects (peur et confiance) co-habitent en toi
- Commencer à faire bouger tes croyances limitantes à propos de toi-même

**I** **magine une pièce à une seule face.** Uniquement le côté face, sans le côté pile de l'autre côté, sans rien, même pas un côté lisse.

Impossible, n'est-ce pas ?

C'est normal. Pour exister, chaque chose a besoin de son contraire. Sinon, on ne pourrait pas le distinguer du reste !

C'est pour ça que le jour ne peut pas exister sans la nuit, le froid sans le chaud, la confiance sans le manque de confiance, etc.

⇒ **L'envers de ta peur, son côté face si on veut, c'est la qualité que tu vas pouvoir développer.**

**P** **rends la peur que tu avais choisie et trouve l'autre face de la pièce** (le côté opposé à ta peur) : la qualité à développer

*Ex : J'ai peur du regard des autres → j'ai confiance en moi*

*J'ai peur d'être une imposteure → j'ai de l'assurance dans mes compétences*

*j'ai peur d'être une mauvaise mère → je suis une bonne mère*

*etc.*

A toi :

---

---

**C** **ommence la déprogrammation**

Prends un papier.

**E**cris d'un côté ta peur, de l'autre ta qualité à développer.

Prends ton papier d'un côté, lis-le à haute voix. Retourne ton papier de l'autre côté et fais la même chose.

Recommence 10 fois ce « retournement ».

Sois curieuse de tes sensations et émotions : qu'est-ce que tu ressens à faire ça ?

---

---

---

---

---

---

**V**a devant un miroir, regarde-toi dans les yeux et dis sur tous les tons (de préférence avec humour) : « Je peux avoir peur [ta peur] et en même temps être/avoir [ta qualité à développer]. Et je m'accepte totalement comme ça. »

*Ex : Je peux avoir peur du regard des autres et en même temps avoir confiance en moi. Et je m'accepte totalement comme cela.*

Ecris ta phrase ici pour la dire facilement devant le miroir :

---

---

**U**ne fois que tu as fait l'exercice devant le miroir, écris ce qui s'est passé en toi, ce que ça te fait ressentir de savoir que tu peux être les deux et que tout va bien malgré tout :

---

---

---

---

---

Il se peut que ça te fasse tout bizarre, parce que tu n'es pas habituée à te voir comme ça, avec les deux côtés (peur et confiance) associés. C'est tout à fait normal.

⇒ **Plus tu vas répéter l'exercice, plus tu vas commencer à te sentir plus libre vis-à-vis de ta peur.**

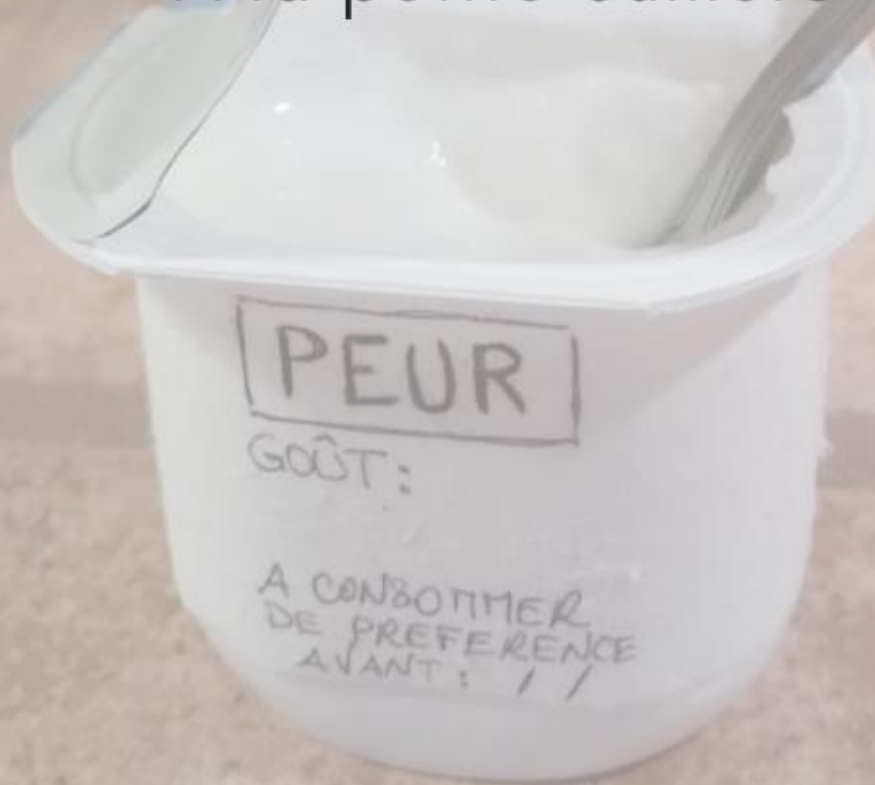
Peu importe le nombre de répétitions qu'il te faut (on n'est pas là à compter les points), l'important c'est que tu sentes petit à petit l'emprise de la peur et des croyances qui sont autour diminuer.

#ADemainPourLaSuite

## JOUR 3 - ETAPE 3

# Déguste ton yaourt

A la petite cuillère



**D**'abord, tu as pu commencer à apprivoiser ton yaourt (ta peur ;) ) en te montrant curieuse de ses ingrédients (jour 1) et ensuite tu as vu comment lui donner une place dans ton réfrigérateur intérieur... (jour2)

Nous voilà à la **partie la plus sympa et la plus créative du processus** : la dégustation. #Miam

**J**usqu'à présent, tu as sans doute tenté de manger ton yaourt en mode « frontal ». #Aïe #Beurk  
C'est-à-dire :

- En fermant les yeux, mais c'est pas pratique pour viser la bouche avec la cuillère
- En te pinçant le nez, mais les épingles à linge sur le nez ça fait mal
- En tentant de le [gobier d'un coup comme un Flamby](#), mais tu t'es étouffée avec
- En te menaçant de te priver de dessert si tu ne le mangeais pas, mais ça n'a pas marché
- En te disant que tu ne sortirais pas de table avant de l'avoir mangé, mais tu es resté planté devant pendant des heures
- En avalant un verre d'eau entre chaque cuillère, mais tu as fini aux toilettes avec une envie de pipi avant d'avoir fini ton yaourt

Et manque de chance, il n'y avait personne pour faire l'avion pour toi avec la cuillère...

**C**hangement de perspective :

Et si, à chaque fois que tu te retrouves devant ce yaourt au citron, tu te donnais la permission d'agir différemment de ce que tu as fait jusqu'à présent ? #PermissionAccordée

Et si tu mangeais ce yaourt par amour pour toi et pas parce que tu te sens forcée de le faire ?



**C**'est-à-dire que lorsque tu vois le yaourt au citron, tu comprends ce qu'il te raconte à propos de toi (en étant curieuse) **ET tu choisis de faire différemment de ce qu'il t'inspire comme réaction, par amour pour toi.** #ReprendsLaMaitriseDeLaCuillère

Donc, au lieu de trouver des stratagèmes **CONTRE** ce yaourt où tu fais tout pour te dépêcher d'en finir, tu vas **l'intégrer à une recette que tu aimes pour en faire quelque chose qui est bon POUR** toi.

Et ça change tout !!!! #PouvoirRetrouvé

**Tu récupères ta liberté d'action.**

La voie est alors libre pour énormément de possibilités pour accommoder ton yaourt au citron comme par exemple :

- un smoothie aux fruits où tu as versé ton yaourt au citron
- une recette de gâteau au chocolat (le citron ne se sentira même pas)
- une salade de fruits crémeuse grâce au yaourt au citron
- une trempette à légumes crus en ajoutant de la ciboulette et des épices
- etc

**La seule limite c'est ta créativité !!!!**

Et si tu en manques, [je peux t'aider](#) 😊

---

*...ET tu choisis de faire différemment de ce que la peur t'inspire comme réaction, par amour pour toi*

---

**U**ne fois que tu connais mieux les ingrédients qui composent ton yaourt, leur fraîcheur... tu peux même mettre une date de péremption à ton yaourt. Par contre, ça te demandera plus que le simple PDF que tu lis ici parce que pour mettre une date de péremption, ça demande de faire encore plus intimement connaissance avec ta peur.

Plus l'intensité de la peur est importante et plus elle est ancienne, plus ça demande du temps pour la déguster !

[D'ailleurs, si tu veux en connaître plus sur comment se fait la fabrication interne de nos yaourts, viens voir ici.](#) #EnquêteSurLaPeur