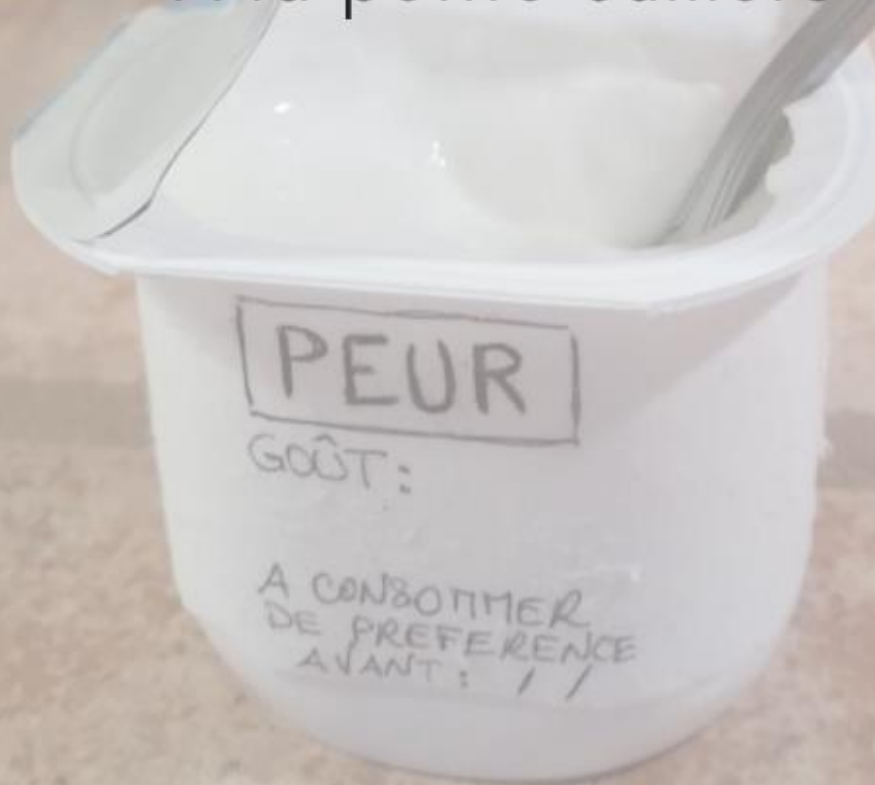


## JOUR 3 - ETAPE 3

# 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

## JOUR 3 - ATELIER PRATIQUE

# *Élargis tes possibilités*

#PouvoirPersonnel

### Objectifs de cet atelier :

- Déterminer les sensations que tu voudrais ressentir dans ton corps au lieu de celles provoquées par la peur
- Lister les alternatives que tu as pour ressentir ces sensations agréables

Prends la peur que tu as choisie.

**S**i tu dépassais cette peur, qu'est-ce que ça te permettrait d'expérimenter dans ton corps ? Mets tout ce qui te passe par la tête.

#SaufSiCestUneHache

*Ex : si je n'avais pas peur du regard des autres :*

*- j'aurais une démarche assurée*

*- je regarderai droit devant moi sans sentir le besoin de vérifier ce qui se passe aux alentours*

*- je ne sentirai plus ce poids sur mes épaules en permanence*

*- je me tiendrai plus droite*

*- etc*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**R**egarde ce que tu viens d'écrire ci-dessus. Pour ne pas rester scotchée sur l'idée de manger la peur toute seule, en mode « frontal », **nomme plein de stratégies plus ou moins détournées que tu pourrais mettre en place pour apprivoiser ce qui te fait peur.**

#InstantCréativité #LaDiversitéCestLaClé #LâcheToi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**C**hoisis une stratégie, ta préférée, et mets-la en application avec une date butoir pour être sûre de passer à l'action. Sinon, ton petit mental pourrait te faire repousser indéfiniment. #CalendesGrecques

**E**ssaie les autres stratégies aussi pendant quelques jours que tu avais trouvées (une stratégie à la fois bien-sûr).

**C**ompare les résultats que tu obtiens et choisis la stratégie qui a le meilleur rapport bénéfices / inconfort à pratiquer.

### Les clés de la réussite :

- de la patience vis-à-vis de toi-même #RajouteEnEncoreDeuxEpaisseurs
- des essais pour voir ce qui fonctionne le mieux pour toi

## Quelques conseils pour traverser ta peur :

**R**este curieuse, y compris si ce que tu tentes ne fonctionne pas : c'est une source inépuisable d'apprentissages et d'enrichissement dans la compréhension de comment tu fonctionnes !

Si tu restes curieuse, sans jugement, tu vas observer ce qui n'a pas fonctionné et préparer une autre manière de faire pour la prochaine fois.

**S**i de la culpabilité ou de la colère arrive, accueille-les avec bienveillance. Tout le monde passe par là (y compris moi) et ça fait partie du processus.

**T**raite-toi autant que possible avec beaucoup de patience, de bienveillance, d'amour, d'humour et de non-jugement. Plus tu vas rester dans cet état d'esprit vis-à-vis de toi-même, plus ce sera facile de passer au travers de ta peur.

Tu peux aussi aller faire un tour ici sur mon blog, pour regarder [quelle médecine alternative ou quelle pratique tu pourrais utiliser pour te soutenir pendant que tu dépasses ta peur.](#)

**S**i tu n'y arrives pas tout le temps, si tu as parfois l'impression de « revenir en arrière », c'est tout à fait normal. L'essentiel est de faire de son mieux. Et notre « mieux » n'est pas le même tous les jours !

**C**a peut parfois être très inconfortable de déguster ses peurs. Si c'est le cas, au lieu de refouler à nouveau cet inconfort, il est important de le laisser passer pour qu'il s'évacue et ne revienne plus !

C'est pour cela que la clé de tout est la bienveillance envers soi-même et avancer en respectant ses limites, quitte à se faire aider si cela devient trop compliqué.

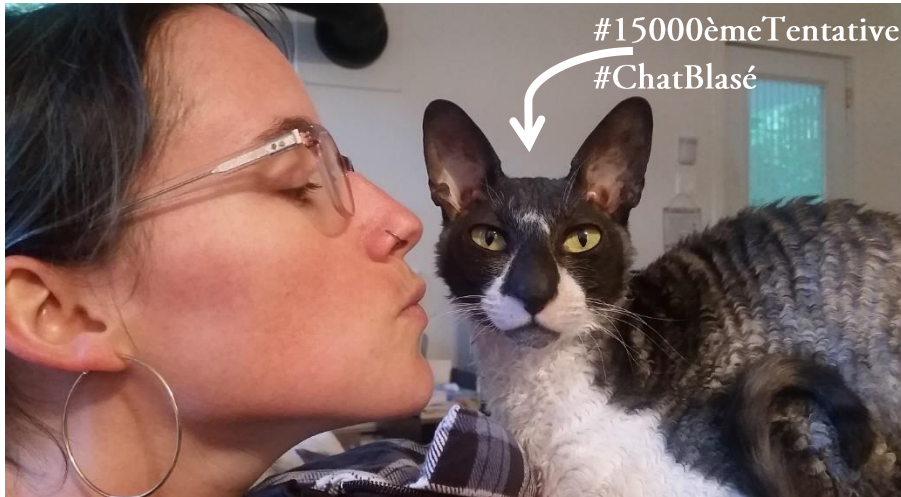
Ce qui est génial dans ce processus, c'est que tu commences à agir comme tu voudrais vraiment agir dès aujourd'hui et qu'en plus tu en apprends sur toi-même au passage.

Petit à petit, tu expérimentes dans ton corps des sensations en accord avec ce que tu veux vivre au quotidien.



**F**inalement, quand tu embrasses ta peur parce que tu te montres curieuse pour ce qu'elle a à te dire et que tu l'acceptes pour ce qu'elle est, c'est là qu'elle se transforme. Un peu comme le crapaud (ou la Bête) qui se transforme en prince.

Moi je n'avais pas de crapaud sous la main, juste un chat...



**Nouvelle définition :**  
**Peur = une partie de moi qui me dit :**  
**"Rends-moi belle !"**

Et c'est cela que j'ai envie que tu retiennes le plus 😊

**B**ien-sûr, ce que je décris dans ce PDF n'est que le début de la démarche vis-à-vis de tes peurs. Je ne pouvais pas tout t'écrire ici, ça aurait fait trop... Mais si tu commences le chemin avec cette nouvelle vision de la peur, qui mêle humour et bienveillance envers toi, c'est certain que la route sera plus légère !

Bonne route à toi sur ce chemin qui te conduit à plus d'amour de toi...

#LaLaLaLaLa 🎵

A bientôt,

Blandine

*Il reste un petit mot à la page suivante ➔*





**J**'ai mis tout mon cœur et mon expérience personnelle de traversée de la peur pour écrire ce petit manuel à ton attention. #FaitAvecAmour

Je vais te faire une demande : prends toi aussi toute ta sensibilité et [viens me partager ici LA chose pour laquelle tu as un coup de cœur :D](#)

**P**our autant, ce n'est pas parce que j'y ai mis tout mon cœur que ça veut que ce petit manuel est parfait.

Si tu aimerais que je précise certaines choses, que j'en ajoute d'autres ou si tu as besoin d'autres précisions pour les exercices, écris-moi ici : [blandine@unepeuralafois.com](mailto:blandine@unepeuralafois.com)

**Ça me fera vraiment plaisir de te lire et de te répondre**, parce que j'ai à cœur de toujours améliorer ce que je fais. Transmettre ce que je sais de la manière la plus facile à comprendre possible, c'est très important pour moi !

⇒ **Il n'y a pas de questions idiotes, juste des occasions manquées de récupérer son pouvoir personnel si on n'ose pas poser sa question.**

**S**ache aussi que **j'accompagne les femmes**, comme toi, que j'appelle les courageuses-qui-s'ignorent, sur le chemin de reprise de leur pouvoir personnel en utilisant la peur comme un outil d'amour de soi.

[Si mon approche te parle et que tu as envie de te faire accompagner, lis ici ce que je propose](#) et [ici tu peux en apprendre un peu plus sur moi.](#)

J'ai déjà hâte de te parler de vive voix !