



JOUR 14 : DANS LE COUPLE

Bonjour chère fabuleuse, et bienvenue dans la vidéo 14 ! Tu es en train d'élargir ton petit sentier de l'amour pour toi ; ce n'est pas encore une autoroute mais tu es en bonne voie ! Rien que parce que tu prends un peu de temps pour toi depuis 2 semaines maintenant, je te dis un grand bravo !

14 jours sont déjà passés depuis le début du programme, et tu commences à y voir plus clair dans cette difficultés à prendre soin de toi. Aujourd'hui, je voudrais t'amener à réfléchir à un point important : manquer d'amour pour toi c'est une porte ouverte pour des scènes de ménage !

Eh oui, on n'y pense pas, mais manquer d'amour pour soi peut rendre les interactions avec les autres hyper compliquées. L'exemple qui revient tout le temps chez moi, ce sont les questions naïves de mon mari. Il me pose des questions du genre : « Il n'y a plus d'eau gazeuse ? Il est où le beurre ? Est-ce que tu sais s'il y a des slips propres ? »

Souvent, j'interprète ces questions comme : « Tu n'en fais pas assez », « Tu ne gères pas bien la maison », « Tu n'es pas au niveau ». Alors je m'énerve, je pète un câble et ça part en grosse dispute. Alors qu'en fait, lui il voulait juste savoir où il y avait de l'eau gazeuse, du beurre, du dentifrice ou des slips propres ! »

Quand on manque de bienveillance envers soi-même, une question naïve peut nous faire craquer. Comme on n'est pas sûre de soi et de sa valeur, on interprète la moindre remarque ou la moindre question comme une attaque personnelle.

S'aimer soi-même, c'est développer dans son dialogue intérieur la croyance que je suis aimable. Et comme je suis persuadée d'être aimable, il est plus facile pour moi d'être persuadée que les autres m'aiment aussi ! Qu'ils ne passent pas leur vie à essayer de me démonter ou de me rabaisser ! Que parfois ils posent juste des questions bêtes et que ça ne veut pas dire que je

suis naze ou moins que rien !

Mon défi pour toi aujourd'hui, c'est de programmer dans l'application rappels de ton téléphone la phrase du jour. C'est tellement important de savoir qu'on est digne d'amour, alors tu vas continuer à élargir ce sentier dans ton cerveau jusqu'à ce qu'il devienne une autoroute !

Aujourd'hui, on a vu que lorsqu'on est persuadée de ne pas être digne d'amour, on peut avoir tendance à prêter aux autres de mauvaises intentions.

Parfois en effet, notre conjoint, nos enfants ou d'autres peuvent nous faire mal volontairement. Mais dans la majorité des cas, c'est à nous de décider de se laisser démonter ou non par une remarque naïve ! Pour cela, c'est important d'être déjà convaincue qu'on mérite de l'amour. Et que malgré leurs maladresses parfois, nos proches nous aiment certainement plus qu'on ne le pense !

Alors voilà ce que tu vas faire dès que la vidéo sera terminée :

1. Lire le RECAP, qui s'affichera juste après
2. Noter dans ton carnet tes 3 MERCI du jour
3. Noter la phrase du jour sur un POST IT et l'afficher dans ta maison
4. DEFI : programmer la phrase du jour dans l'application rappels de ton téléphone Bonne journée chère fabuleuse, n'oublie pas de programmer ta phrase et à demain !