



Les 7 verrous qui te sabotent

(Et comment les déverrouiller)

Par Mélissa Camille Scherrer

Bravo à toi d'entreprendre ce chemin de connaissance de soi 

Si tu lis ceci c'est que tu as entendu l'appel de ton âme qui demande à aller mieux. Et pour cela tu peux déjà te féliciter de cette première étape ! Tu découvriras tout bientôt que tu as fait le bon choix 

À la page suivante, tu découvriras les 7 verrous les plus courants que nous rencontrons dans nos vies et qui nous empêchent de vivre pleinement la vie dont nous rêvons !

Grâce à cet ebook tu apprendras à reconnaître chacun de ces verrous en toi afin de prévenir leurs schémas d'actions. Tu découvriras également pour chacun d'entre eux comment les apprivoiser et t'en débarrasser.

Prêt-e à libérer ta vie ? 

 On commence

Les 7 verrous qui te saboient



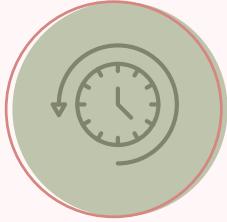
La peur du jugement



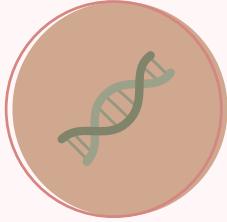
La croyance que je ne mérite pas



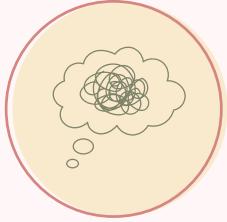
Le schéma d'auto-sabotage



La dépendance à l'ancien



Le poids des mémoires



Le dialogue intérieur toxique



La peur de perdre/de l'échec



La peur du jugement ou la peur du regard des autres

Cette peur t'empêche d'oser, elle crée une auto-censure et nourrit ton besoin de perfectionnisme.



Le résultat ?

Tu es rempli-e d'idées et de rêves que tu ne t'autorises pas à réaliser ! Passant ainsi ta vie à regarder les projets des autres grandir et les tiens stagner dans ton imaginaire.



Ce qu'il te faut ?

Casser l'association “agir = danger” que ton cerveau a apprise.

En osant, même un peu, tu lui prouves que rien de grave n'arrive – et il commence à reprogrammer “agir = liberté / satisfaction”



Voici comment la reconnaître :

- Tu penses souvent à ce que les autres vont dire avant même d'agir.
- Tu modifies ton comportement pour paraître “comme il faut”.
- Tu repousses des idées ou envies juste par peur d'être jugé·e.
- Tu as du mal à recevoir un compliment sans te justifier.



Reconnaître cette peur, c'est déjà lui enlever son pouvoir.

Le simple fait d'en prendre conscience est une première action de reprogrammation.

Observe sans jugement, avec douceur, les moments où elle se manifeste...

Tu es déjà en train de la transformer. ☺





Comment t'en débarrasser :



LE DÉFI DES 10 SECONDES DE LIBERTÉ

Choisis une petite action que tu n'oses jamais faire par peur du regard des autres : parler plus fort, danser en public, oser une tenue différente, donner ton avis sincère, publier un message personnel...

→ Fais-la, même dix secondes, en respirant consciemment et en observant ce qui se passe.

Tu verras que :

- soit personne ne réagit,
- soit tu reçois une réaction positive,
- soit tu ressens simplement un grand soulagement.

Ton cerveau enregistre alors une nouvelle équation :

“J’agis = je suis libre / je ressens de la joie” au lieu de “J’agis = je risque d’être jugé·e”.



La croyance que je ne mérite pas

Cette croyance agit comme un filtre invisible : elle t'empêche de recevoir, de réussir, d'être aimé·e pleinement.
Elle nourrit la comparaison, la culpabilité, et t'amène à minimiser tes victoires ou à repousser les opportunités qui s'offrent à toi.



Le résultat ?

Tu travailles beaucoup, mais tu ressens rarement la fierté ou la satisfaction.

Tu doutes de tes réussites, tu attends souvent une validation extérieure, et tu as du mal à accueillir la gratitude ou les compliments.



La croyance que je ne mérite pas

Ce qu'il te faut ?



Si tu es ici, c'est que tu as ta place.

Incarner ton amour, c'est prendre cette place – pleinement, sans t'excuser d'exister.

Et en la prenant, tu exerces ton droit divin : celui de vivre ta vie telle que tu l'entends.

Il y a de la place pour tout le monde sur Terre.

Parce que nous sommes tous uniques, chacun vient apporter sa propre lumière, et aucune lumière ne fait d'ombre à une autre.

Alors, ce qu'il te faut maintenant, c'est rééduquer ton cerveau à reconnaître cela :

chaque fois que tu t'autorises à recevoir ou à briller, tu lui montres que “prendre sa place = sécurité, joie et légitimité”, et non plus “prendre sa place = risque, rejet ou culpabilité”.



Voici comment la reconnaître :

- Tu minimises souvent tes réussites (“ce n'est rien”, “j'ai juste eu de la chance”).
- Tu as du mal à accepter les compliments ou à dire “merci” sans te justifier.
- Tu ressens une gêne ou une culpabilité quand tu gagnes, réussis ou reçois.
- Tu donnes beaucoup, mais tu as du mal à recevoir.

💡 Remarquer cette croyance, c'est déjà ouvrir la porte de la légitimité.

Le simple fait de t'observer sans te juger active déjà une nouvelle empreinte : celle de la reconnaissance intérieure.

Tu redeviens celle ou celui qui s'autorise à recevoir, naturellement. ☺





Comment t'en débarrasser :

LE RITUEL D'AUTO-CÉLÉBRATION MENSUEL

Chaque fin de mois, note 3 choses dont tu es fier·ère dans un beau cahier dédié à cela.

(cela peut être une action entreprise, la réalisation d'un objectif, la prise de risque, un comportement adopté ou éliminé)

Puis choisis une manière symbolique de te célébrer : un repas, un bain, une promenade, une fleur, un café, un vêtement...

Ce n'est pas une récompense que tu t'offres : c'est une reconnaissance.

→ Fais cet exercice chaque fin de mois durant 1 année (ou plus si tu le désires !)

Tu apprends ainsi à ton cerveau que tu mérites de recevoir, simplement parce que tu es.



Le schéma d'auto-sabotage

Ce mode de fonctionnement sabote tes élans.



Le résultat ?

À chaque fois que tu t'approches de ce que tu veux, une part de toi active un frein invisible : tu procrastines, tu doutes, tu t'éparpilles... ou tu crées toi-même les obstacles que tu redoutes.

Tu avances, puis tu recules – piégée dans des cycles que tu répètes sans comprendre pourquoi.

Ce mécanisme se nourrit de ta peur du succès, de ton manque de sécurité intérieure ou du besoin de rester “là où c'est familier”.

Et plus tu t'en veux, plus tu renforces le programme.



Le schéma d'auto-sabotage

Ce qu'il te faut ?



Reprogrammer ton cerveau pour qu'il arrête de confondre confort et alignment.

Il croit que rester dans tes vieux schémas te protège, alors qu'en réalité, ça t'éteint lentement.

Le changement, ce n'est pas une menace : c'est ton âme qui pousse pour respirer plus grand.

Ton cerveau doit apprendre que grandir = sécurité, fierté et expansion, et non plus danger ou perte.



Voici comment le reconnaître :

- Tu procrastines souvent juste avant une étape importante.
- Tu commences plusieurs projets sans les terminer.
- Tu te trouves “une bonne raison” pour ne pas y aller.
- Tu vis des situations qui t’obligent à repartir de zéro.
- Tu ressens une forme d’angoisse dès que tout va trop bien.

💡 Reconnaître ton schéma, c'est déjà désactiver son pouvoir.

Car à partir du moment où tu le vois, il ne te pilote plus à ton insu.

Tu reprends les rênes, pas pour tout contrôler, mais pour choisir différemment – en conscience, cette fois. 🌟





Comment t'en débarrasser :



LE RITUEL D'ANCRAGE PAR LE MOUVEMENT

Chaque fois que tu réalises une action que tu avais tendance à repousser (même toute petite, même imparfaite), fais une pause de 3 secondes, puis ajoute un geste symbolique pour marquer la réussite :

- poser ta main sur ton cœur,
- t'applaudir,
- sourire

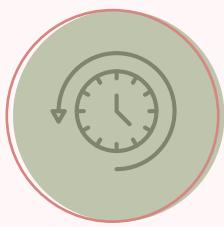
➡ Fais cet exercice à chaque fois que tu accomplis une action que tu avais l'habitude d'éviter.

L'effet cumulatif crée un nouvel automatisme intérieur : avancer devient plus naturel que saboter !

Ce geste envoie un signal clair à ton cerveau :

Tu lui apprends que passer à l'action = sécurité, fierté, expansion, et non plus danger ou résistance.

Ton corps enregistre cette nouvelle information plus vite que ton mental, ce qui permet de désactiver l'ancien programme.



La dépendance à l'ancien

Ce mode de fonctionnement sabote ton expansion.



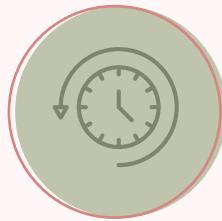
Le résultat ?

À chaque fois que tu t'apprêtes à entrer dans une nouvelle phase de ta vie, quelque chose en toi tire le frein : tu reviens vers l'ancien, tu recontactes quelqu'un du passé, tu te raccroches à ce qui n'est plus aligné, tu recrées des habitudes déjà dépassées.

Tu avances... puis tu reviens en arrière, comme si ton système te ramenait automatiquement à ce que tu connais déjà.

Ce mécanisme se nourrit de ton besoin de sécurité, de repères et de maîtrise : l'ancien = le territoire connu, même si ce n'est plus bon pour toi.

Et plus tu cherches à évoluer, plus ton cerveau te ramène vers « ce que tu maîtrises déjà ».



La dépendance à l'ancien

Ce qu'il te faut ?



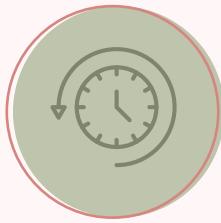
Reprogrammer ton cerveau pour qu'il arrête de confondre « sécurité » avec « répétition ».

Pour ton système interne, retourner vers l'ancien, c'est être en terrain familier.

Mais en réalité, rester attaché·e à ce qui n'existe plus t'empêche d'ouvrir de nouveaux chemins neuronaux. Le changement, ce n'est pas une rupture : c'est une expansion.

Ton cerveau doit apprendre que créer du nouveau = stabilité intérieure et expansion et non pas rupture ou perte.

Grandir doit devenir une continuité, pas un danger.



Voici comment le reconnaître :

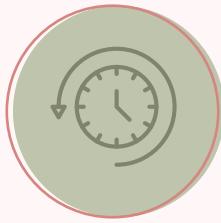
- Tu retournes vers des personnes/relations/situations que tu avais déjà quittées.
- Tu répètes des habitudes alors qu'elles ne t'apportent plus rien.
- Tu restes attaché·e à des objets, projets ou identités passées.
- Tu as du mal à clôturer un chapitre même quand tout te montre que c'est terminé.
- Tu trouves rassurant de refaire « comme avant », même si cela te freine.

💡 Reconnaître cette dépendance à l'ancien, c'est déjà reprendre ton pouvoir.

Car à partir du moment où tu le vois, tu peux désactiver ce pilotage automatique.

Tu reviens dans ton axe – pour avancer, et non pour recommencer les mêmes boucles. ☺





Comment t'en débarrasser :



LE RITUEL DE LIBÉRATION PAR L'ÉCRITURE

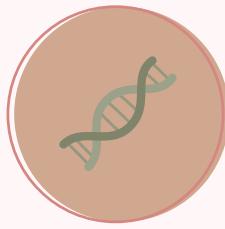
Chaque fois que tu sens que tu t'accroches à quelque chose du passé (une relation, une ancienne version de toi, une habitude, un « confort » qui n'en est plus un), fais ce rituel :

1. Écris une lettre courte à cette partie de toi ou à cette situation ancienne.
2. Dans cette lettre, remercie l'ancien pour ce qu'il t'a apporté.
3. Puis écris clairement ce que tu choisis maintenant :
4. « Je choisis d'avancer. Je choisis d'être ... Je choisis de me libérer de ... »
5. Termine en écrivant une phrase d'ancrage :
6. « Ce chapitre est clôturé. Je suis prête/prêt pour le nouveau. »

✉️ Tu n'as pas besoin d'envoyer cette lettre à qui que ce soit : elle est pour ton inconscient.

Ce rituel donne un signal clair à ton cerveau :

Tu lui apprends que l'ancien = plus utile, obsolète et que le nouveau = expansion, ce qu'il te faut.



Le poids des mémoires

Tes ancêtres n'y sont pour rien, mais ce poids
freine ta libération



Le résultat ?

Tu ressens des peurs, des blocages ou des réactions qui ne te ressemblent pas.

Tu portes des façons d'être... qui ne viennent pas de toi.

Ton corps enregistre et transmet des informations de ton héritage génétique :

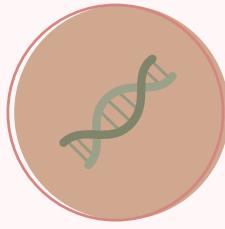
stress, réflexes de survie, émotions anciennes, stratégies inconscientes.

Ce sont des programmes hérités, inscrits dans ton système bien avant ta propre histoire – comme un vieux logiciel qui tourne en arrière-plan.

Alors tu avances avec un poids invisible qui ne t'appartient pas.

Tu vis des limites qui ne sont pas les tiennes.

Et tu crois que “c'est toi”... alors que ce n'est qu'un héritage biologique non mis à jour.



Le poids des mémoires



Ce qu'il te faut ?

Réapprendre à ton cerveau que tu n'es pas obligé·e de répéter ce que ton ADN a enregistré.

Ton corps ne cherche pas à te saboter : il cherche à te protéger comme il a protégé ceux d'avant toi.

Pour lui, reproduire = survivre.

Changer = risque.

Mais l'épigénétique est claire : ce qui est transmis peut être désactivé.

Tes gènes ne déterminent pas ton futur – ils réagissent à ton environnement, à tes choix, à ta conscience.

Ton cerveau doit comprendre que :

- ton passé n'est pas ta destinée
- tu peux arrêter une chaîne qui ne t'appartient plus
- tu peux créer un nouveau programme intérieur
- ta sécurité peut venir de toi, pas de l'ancien système hérité

Tu ne trahis personne en changeant.

Tu libères une lignée entière.



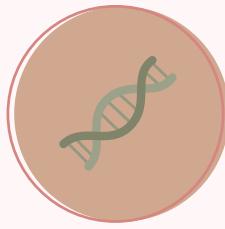
Voici comment le reconnaître :

- Tu reproduis des peurs ou comportements que tu n'as jamais “appris” (comme innés)
- Tu réagis avec une intensité disproportionnée à certains stimuli.
- Tu te sens limité·e sans raison logique ou personnelle.
- Tu portes une forme de culpabilité ou d'obligation invisible.
- Tu perçois des tensions ou des émotions “anciennes”, comme si elles ne venaient pas de toi.
- Tu sens que quelque chose t’attache à une histoire passée.

✨ Tu hérites des richesses de tes ancêtres, pas de leurs poids.

Ce qui alourdit peut être rendu à la vie – tu n’as pas à le porter. ☀️





Comment t'en débarrasser :



LE RITUEL NEURO-SENSORIEL DE LIBÉRATION DES MÉMOIRES

➡ Fais ces exercices dans cet ordre :

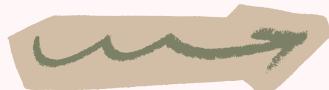
1. Respiration physiologique

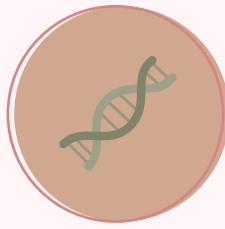
- Inspire par le nez.
- Fais une deuxième mini-inspiration juste après (comme si tu complétais les poumons).
- Expire lentement et complètement par la bouche.
- Répète 5 fois.

2. Activation de l'épiphyse

- Prends une petite lampe (flash du téléphone, lampe de poche, ou lumière douce).
- Dirige la lumière vers le centre du front, pendant 15 à 20 secondes, yeux fermés.
- Pendant ce temps, respire normalement.

La suite, page suivante





Comment t'en débarrasser :

LE RITUEL NEURO-SENSORIEL DE LIBÉRATION DES MÉMOIRES

➡ Fais ces exercices dans cet ordre :

3. Le réencodage par les 5 sens

Vue

- Regarde un objet neutre (bougie, plante, pierre).
- Fixe-le 5 secondes.

Ouïe

- Écoute un son que tu aimes (carillon, souffle, vague) pendant 15-20 secondes.

Odorat

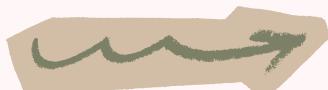
- Inspire une odeur agréable (huile essentielle douce, tisane, parfum léger) pendant 15-20 secondes.

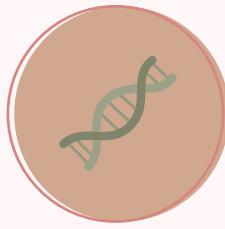
Toucher

- Pose ta main au centre de ta poitrine.
- Respire profondément et reste ainsi 20-30 secondes.

Goût

- Bois 1-2 gorgées d'eau en conscience.





Comment t'en débarrasser :

LE RITUEL NEURO-SENSORIEL DE LIBÉRATION DES MÉMOIRES

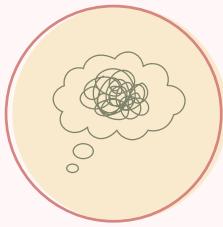
→ Fais ces exercices dans cet ordre :

4. Phrase de recodage

Répète ces phrases chacune 3 fois, les yeux fermés :

- “Je me libère de ce qui ne m’appartient pas”
- “Je me délasse du poids de mes ancêtres”
- “Je reprends le contrôle de mon être”
- “Moi seul suis maître de ma réalité”

Grâce à cet exercice, ton système nerveux se calme, ton cortex préfrontal s’active, et ton corps peut enfin relâcher les mémoires héritées qui ne te servent plus.



Le dialogue intérieur toxique

Ces mots que tu te répètes te relient plus que les obstacles extérieurs



Le résultat ?

Chaque fois que tu veux avancer, une petite voix en toi te critique, te rabaisse ou te fait douter.

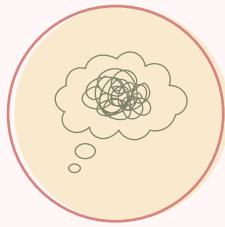
Tu t'entends dire : “Ce n'est pas pour moi”, “Je risque de rater”, “C'est trop dur”...

Ces pensées ne viennent pas de ton essence : ce sont de vieux scripts enregistrés dans ton cerveau, répétés si souvent qu'ils finissent par sonner comme une vérité.

Ton corps réagit alors comme si chaque projet était une menace : tu hésites, tu te retiens, tu diminues ce que tu pourrais créer.

Le dialogue intérieur toxique n'est pas une simple “pensée négative”.

C'est une habitude neuronale... qui peut se défaire.



Le dialogue intérieur toxique



Ce qu'il te faut ?

Apprendre à ton cerveau à changer de ton avec toi-même.

Le dialogue intérieur est un chemin neuronal automatique : plus tu l'utilises, plus il se renforce.

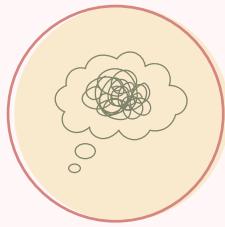
Mais dès que tu introduis un ton et un langage différent – doux, soutenant, encourageant – le cerveau crée un nouveau circuit, plus sécurisant.

Ce n'est pas de “penser positif”.

C'est rééduquer ton système interne pour qu'il devienne un allié, pas un saboteur.

Ton cerveau doit comprendre que :

- la douceur n'est pas infondée
 - l'encouragement n'est pas du mensonge
 - la bienveillance est plus efficace que la pression
- Parler différemment = se traiter différemment = agir différemment.



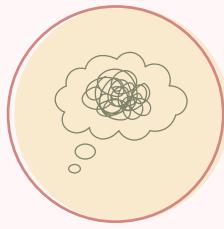
Voici comment le reconnaître :

- Tu te critiques dès que tu fais une erreur.
- Tu minimises tes réussites.
- Tu parles de toi avec dureté (“je suis nulle”, “je n’y arriverai jamais”).
- Tu imagines spontanément le pire scénario.
- Tu acceptes des choses que tu ne voudrais pas, par peur de ne “pas mériter mieux”.
- Tu te compares souvent aux autres.

💡 Reconnaître ton dialogue intérieur toxique, c'est déjà reprendre ton pouvoir.

Dès que tu l' observes, tu n'es plus en train de l'exécuter : tu deviens celle/celui qui choisit comment se parler. 🌟





Comment t'en débarrasser :



LE RITUEL DU MIROIR BIENVEILLANT

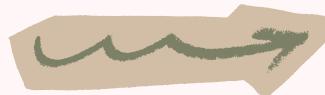
Ce rituel reprogramme ton cerveau en utilisant :

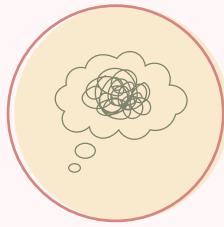
- la vue (miroir)
- l'audition (ta voix)
- la répétition émotionnelle (le cerveau encode ce qu'il entend souvent, surtout de ta bouche)

➡ À faire 1 minute par jour :

1. Place-toi devant un miroir et regarde-toi dans les yeux.
2. Inspire profondément une fois.
3. Dis à voix haute, en t'appelant par ton prénom :
« [Prénom], je suis avec toi.
[Prénom], tu fais de ton mieux.
[Prénom], ta valeur est inestimable. »
4. Ajoute ensuite une phrase qui te nourrit, (par exemple) :
 - “Je suis capable de tout”
 - “Je suis puissant·e”
 - “Aujourd’hui je brille”

La suite, page suivante





Comment t'en débarrasser :



LE RITUEL DU MIROIR BIENVEILLANT

Même si au début ça paraît bizarre, le cerveau s'y habitue rapidement :
ta voix devient un signal de sécurité interne.

Tout commence dans l'amour de soi : quand tu modifies la façon dont tu te perçois et te considères, tu poses naturellement les bases d'une vie plus juste, plus alignée, plus sereine.



La peur de perdre/de l'échec

Cette peur te refoule d'exister pleinement... au risque de passer à côté de ta propre vie



Le résultat ?

À chaque fois que tu veux te lancer, une part de toi imagine tout ce qui pourrait mal tourner.

Tu ressens une tension dans le corps, un doute qui monte, une hésitation qui te ralentit.

Tu anticipes la perte, le rejet, l'erreur... avant même d'agir.

Cette peur n'est pas là pour te punir : c'est ton cerveau qui cherche à t'éviter une douleur passée, réelle ou présumée.

Mais à force d'anticiper l'échec, tu finis par le créer toi-même :

tu n'oses pas, tu repousses, tu abandonnes – ou tu te tires juste avant que les choses puissent s'ouvrir.

Et tu interprètes ça comme un signe... alors que ce n'est qu'un réflexe de protection.



La peur de perdre/de l'échec



Ce qu'il te faut ?

Comprendre que cette peur ne vient pas d'un danger réel, mais d'un apprentissage émotionnel que ton cerveau a construit au fil du temps.

À force de vivre ou d'observer des situations où la nouveauté semblait risquée, ton système a associé :
« nouveauté = danger »

et

« action = risque de perdre ».

Ton cerveau ne te bloque pas : il répète ce qu'il a identifié comme sécurisant.

Mais cette logique est dépassée.

Aujourd'hui, éviter l'échec t'empêche surtout d'exister pleinement.

Ton cerveau peut maintenant découvrir que :

la nouveauté est une expérience, pas une menace,
et chaque action une progression, pas un risque.

Ce qui a été appris peut être réappris.

Et tu peux créer un espace intérieur où essayer
redévient une possibilité.



Voici comment la reconnaître :

- Tu imagines le pire scénario dès que tu commences quelque chose.
- Tu veux tout maîtriser pour éviter d'échouer.
- Tu abandonnes dès que tu sens une difficulté.
- Tu n'oses pas viser haut “pour ne pas être déçue”.
- Tu te dévalorises avant même de commencer.
- Tu surévalues les risques et minimises tes capacités.

💡 Reconnaître cette peur, c'est déjà lui reprendre son pouvoir.

Car dès que tu la vois, tu peux choisir une réponse différente –

une réponse qui t'ouvre, plutôt que te retenir. ☀️





Comment t'en débarrasser :

LE RITUEL DE LA BAGUETTE MAGIQUE

→ Prends un joli carnet et écris à l'intérieur la réponse à cette question : « Si j'avais une baguette magique et que l'échec n'existe pas... qui deviendrais-je ? Et qu'est-ce que j'oserais faire ? »
Laisse sortir tout ce qui vient (posture, actions, énergie, vision, comportements)

Ce n'est PAS du fantasme.

C'est une projection directionnelle : le cerveau encode ce que tu lui montres comme possible (et rappelle-toi ; tout est possible !)

→ Répète 3x à voix haute ce que tu as écrit.

Lorsque tu cesses de laisser la peur décider à ta place, tu récupères le pouvoir d'avancer... et d'habiter pleinement ta vie.



Si tu sens que ce que tu viens de lire a éveillé quelque chose en toi... sache qu'il est possible d'aller encore plus loin.

La Kinésiologie BR® t'accompagne à libérer les blocages en profondeur, à reprogrammer ton cerveau autrement et à retrouver un espace intérieur plus clair, plus léger, plus aligné.

Pour réserver une séance :
Clique ici

Pour me retrouver au quotidien et recevoir d'autres clés :



melimelo_kinebr



Mélimélo KinéBR



Mélissa Camille