



LA KRYPTONITE ANTI- CONSUMERISME

ELIE ESTRELLE



SALUT, JE SUIS ELIE

J'APPRENDS LA MICHTOLOGIE ÉTHIQUE AUX NANAS
CÉLIBATAIRES QUI VEULENT INSPIRER AUX MECS LA
ROMANCE, LA PARITÉ ET L'ENGAGEMENT
DANS CE MINI-COURS JE VAIS T'APPRENDRE COMMENT
RENDRE TES RELATIONS ÉQUILIBRÉES
EN UNE SEULE ACTION

Elie xoxo

LET'S DO IT!



QUESTION MAGIQUE

LA QUESTION MAGIQUE

LA QUESTION MAGIQUE

La question **MAGIQUE**

LA question à te poser qui va te donner l'antidote pour ne plus jamais être consommée

LA QUESTION MAGIQUE

LA QUESTION MAGIQUE

LA QUESTION MAGIQUE

Il y a mille et une façon dont le consumérisme amoureux t'a blessé. Les relations sans lendemain où le mec n'est là que pour le cul. Les situationships à rallonge avec des types qui te disent de ne rien espérer. Les relations asymétriques, celles où tu fais le taff à la place de l'autre.

Les mecs sont passagers dans ta vie, sans jamais s'engager et toi tu te demande pourquoi tes relations ressemblent plus à des projets à sens unique qu'à des échanges équilibrés. Entre deux dates qui mènent nulle part et des messages laissé en vu. De quoi te décourager de l'amour.

LA QUESTION MAGIQUE

LA QUESTION MAGIQUE

LA QUESTION MAGIQUE LA



CE QUE TU VEUX AU FOND DE TOI

Au fond, tu rêves de connexion qui défie les clichés, où le don et le contre-don sont aussi naturels que respirer. T'imagines un mec qui capte le vrai sens du partenariat, un qui kiffe non seulement ta vibe féministe mais qui est aussi prêt à plonger dans la danse de la réciprocité.

Tu rêves des rires jusqu'à en avoir mal au ventre, et de discussions qui s'étirent jusqu'aux petites heures. Tu fantasmes sur des matins paresseux où le petit déj' au lit n'est pas un mythe, mais une réalité joyeusement partagée, et où "nous" signifie vraiment deux personnes se battant l'une pour l'autre, pas juste toi en solo dans l'arène.

Plus que tout, tu aspiras à une relation où l'égalité n'est pas juste un mot à la mode, mais le fondement même de votre lien, un safe space où être toi-même et où l'amour est un échange équitable.

LE SECRET POUR COMPRENDRE LEUR DESINVESTISSEMENT

T'as tout essayé, jouer la meuf chill et "girly" dans l'espoir de coller à ce que les mecs veulent. Sans grand succès.

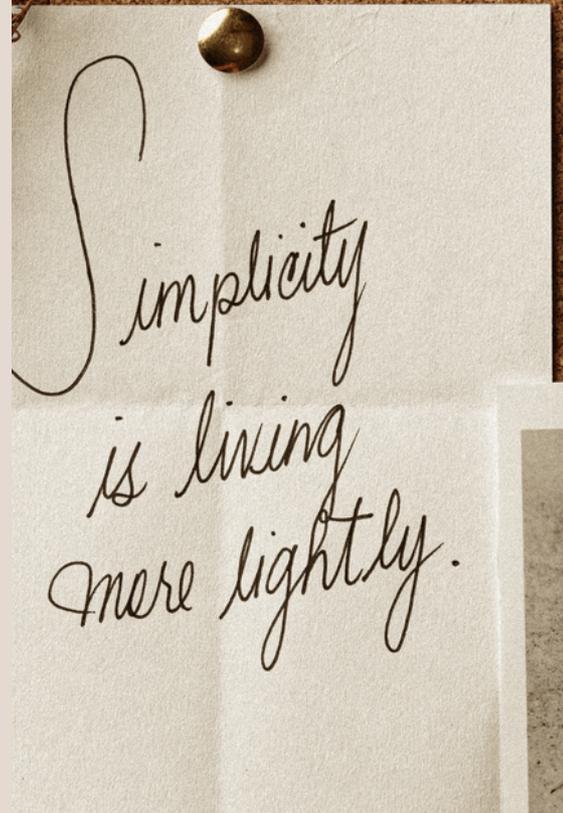
Je vais te livrer un secret : les mecs ne s'attachent pas aux meufs qui les servent. Ça ne les émeut pas, ça ne les touche pas, ça ne les séduit pas.

La société leur a fait croire que notre bénévolat est un dû. Quand on est dans un rôle de service, ça trigger chez eux leur part la plus égoïste et ingrate.

Problème, nous quand on s'attache on a envie de leur rendre service et de les couvrir d'attention.

Si tu te sens consommée dans tes relations c'est parceque

- Ton bénévolat attire les consommateurs qui prennent tout ce qu'il y a à prendre jusqu'à se lasser.
- Ton bénévolat trop rapide étouffe toute pulsion de don qui pourrait apparaitre chez ceux qui pourraient être capable d'une relation symétrique (ceux qui s'impliquent dans des relations plus équitables après toi).



COMMENT SE DÉBARRASER DE NOTRE SYNDROME DE BÉNÉVOLE

01

UNE QUESTION DE TIMING

Je ne dis pas qu'il faut s'empêcher de faire quoi que ce soit pour l'autre, parfois on a envie d'être dans le don gratuit et c'est quelque chose d'assez beau.

Simplement, en étant trop vite dans cette vibe tu ne laisse pas le temps à l'autre de la développer lui même et tu nourris des histoires avec les hommes les plus profiteurs. Leur part la plus égoïste s'active.

02

COMPRENDRE LE CONTRINTUITIF

Ce n'est pas de ta faute, la société entière t'a dressé depuis l'enfance à être dans cette dynamique.

Pire, elle t'a dit que c'était ce qu'il fallait faire pour être aimée : te sacrifier et servir les autres sans rien attendre des relations.

Ce que j'ai observé c'est l'inverse, les femmes qui s'écoutent le plus, qui respectent leur limites, qui sont exigeantes dans leur relation sont celle qui obtiennent des partenaires impliqués et dévoués.

04

ENQUÊTER

Chacune a une façon bien à elle de se conformer au dressage patriarcal et d'en récolter les fruits pourris.

Alors on va utiliser les informations de tes histoires passées et présentes pour trouver TON antidote au consumérisme. On va utiliser notre boussole du seum pour détecter l'over-give.

La fameuse

QUESTION

Cette question magique pour remédier à l'over-give m'a été enseigné par une michto très douée.

Si tu n'obtenais pas ce que tu souhaite en amour et que tu te disais

« Après tout ce que j'ai fait pour lui ! »

Quelles sont les choses auxquelles tu penserais ?



LA QUEST



OVER-GIVE VS GÉNÉROSITÉ

Si un mec te ghoste après un début prometteur, si un gars te quitte ou te trompe, quel est LE truc que tu regretterais d'avoir fait pour lui ?

Peut-être que tu pense avec ressentiment à une pratique sexuelle que tu as faite, à un sacrifice que tu as fait qui n'a pas été compensé, à des attentions spécifiques, à un gros cadeau peut-être ou une oreille particulièrement attentive.

Toutes tes déceptions contiennent une information très précieuse : la manière précise dont le conditionnement t'empoisonne, l'action de trop. Celle qui est faite alors que tu ne devrais pas.

Je ne prône pas la perte de notre si belle pulsion de don. Mais celles qui nous amènent le plus de ressentiment sont celles que nous faisons pas par authenticité mais par dressage, celles qui triggerent le plus l'ingratitude chez nos partenaires, celles qui n'ont pas leur place dans notre relation ou qui sont arrivées trop tôt, avant que ça fasse parti d'un échange réciproque et équilibré de temps, d'attention, de travail.

INSPIRATION

**SOIT UN PEU PLUS
EGOISTE**



**SI TU VEUX UNE
RELATION EGALITAIRE IL
VA FALLOIR
MOINS EN FAIRE**

INSPIRATION

QUE FAIRE DE CETTE INFORMATION ?



1- Est ce que c'est quelque chose que tu veux toujours faire, mais peut-être plus tard dans la relation ? (La sexualité est un très bon exemple, je conseille à mes clientes de prendre leur temps pour développer une intimité physique avec des gens qui ont fait leur preuve qui ne sont pas là juste pour la consommer et qu'ils ont envie de développer une intimité émotionnelle. Les hommes équilibrés sont capable de recevoir l'envie de prendre son temps de leur partenaire)



2- Est ce que c'est quelque chose que tu ne veux plus faire du tout (qui représente un sacrifice et pas un élan de joie d'offrir) (et là je conseille de stopper totalement ce service, quitte à annoncer « Je n'ai vraiment pas de plaisir à faire ça, je ne me sens pas bien à l'idée de continuer, je ne vais plus le faire », les hommes équilibrés n'ont pas envie que nous nous forcions, ils ont envie de nous voir kiffer)



3- Est ce que c'est quelque chose que tu fais parceque tu espère recevoir la même chose ? (Je donne les papouilles que j'ai envie de recevoir par exemple. Ma manière de toucher l'autre et exactement ce dont je rêve, mais si je fais ça dans l'espoir de ne pas avoir besoin d'exprimer ce que j'aime, la transmission de pensée risque de ne pas marcher)

L'INÉGALITÉ AMOUREUSE N'EST PAS UNE FATALITÉ

On peut être frustrées des conditionnements des hommes, la mythologie m'a appris combien ils ont des marges de manoeuvres en dehors de leurs conditionnements, à quel point ils rêvent aussi de relations authentiques et réciproques et à quel point quand on ne les laisse plus se vautrer dans la paresse patriarcale ils sont capables de nous surprendre et de prendre leur part.

Cette question puissante est un premier pas. Tu ne trouveras pas d'égalité si tu continue de jouer avec les règles qui t'ont mises dans la panade.

Si tu veux aller plus en profondeur avec des techniques pour déconstruire nos conditionnements et faire entrer les hommes dans des dynamiques différentes, je propose des ateliers sous format vidéo que tu peux retrouver sur mon site.

Merçi

POUR TON ATTENTION

**FÉLICITATION POUR CE PAS POUR PRENDRE SOIN DE TA
VIE AMOUREUSE ET DE TES ASPIRATIONS FÉMINISTES**



ELIE ESTRELLE
MICHTOLOGIE
ETHIQUE

WWW.COEURDEMICHTO.COM
@COEURDEMICHTO