


Agathe Raymond



Édition révisée 2010

Apprivoisez VOS PEURS

Guide pratique pour 
retrouver sa liberté d'agir

Support à la série d'atelier/coaching
sur le thème « Apprivoiser ses peurs, transformer sa vie »
réalisée en collaboration avec
www.conversationpapillon.com

APPRIVOISEZ VOS PEURS

Guide pratique pour retrouver sa liberté d'agir

Par Agathe Raymond

2010. Tous droits réservés. Agathe Raymond et Groupe AISE.com Inc.

-= IMPORTANT =-

Ce livre et plusieurs autres **PRODUITS GRATUITS** se trouvent au
www.AgatheRaymond.com

Une série complète d'**ATELIERS-COACHING** est offerte au
www.conversationpapillon.com

Voici quelques bénéfices que vous y découvrirez ...

- Recevez un aspect de votre **mission de vie**
- Atteignez vos objectifs grâce à une **technique éprouvée**
- Laissez-vous guider par notre **coaching personnalisé**
Via Skype, en personne, par téléphone et par mail
- Utilisez les **52 Clés** utiles du **Savoir Être** et bien plus...
 - **Libérez-vous** de votre prison intérieure

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|-----------|
| CHAPITRE 1..... | 6 |
| Qu'est-ce qu'une peur?..... | 6 |
| Peur: motivation ou paralysie?..... | 6 |
| Exercice : Qu'est-ce qui vous motive le plus dans votre vie?..... | 7 |
| Résultats de l'exercice: Les pièges de la motivation..... | 12 |
| Comment naît une peur?..... | 14 |
| Le marchandage émotif: vous connaissez?..... | 16 |
| Quelles sont les causes de la peur? | 16 |
| L'enfer est peuplé de bonnes intentions..... | 17 |
| <u>Qu'est-ce qu'une croyance?</u> | <u>17</u> |
| Exercice: À quoi ou en qui croyez-vous? | 18 |
| D'où viennent les causes de la peur? | 19 |
| <u>Les principales causes de la peur</u> | <u>19</u> |
| « Vous êtes invité à participer à notre nouvelle formule! Des micro-cliniques Web présentées par madame Agathe Raymond. »..... | 20 |
| Cliquez sur ce lien pour en savoir davantage..... | 20 |
| Quels sont les 9 effets de la peur sur vous?..... | 21 |
| Comment reconnaître une peur? | 21 |
| CHAPITRE 2..... | 22 |
| | 22 |
| Comment bien identifier toutes ces peurs qui vous hantent?..... | 23 |
| Comment vous défaire de vos fausses croyances en 8 étapes faciles?..... | 24 |
| Exercice: Découvrez vos fausses croyances pour vous libérer de vos peurs!..... | 24 |
| La peur de ne pas être choisi, d'être rejeté, d'être abandonné, la peur d'être oublié..... | 28 |
| Connaissez-vous vraiment l'impact de vos peurs sur votre santé? Vous aimeriez le savoir? Suivez ce lien..... | 30 |

| | |
|---|---------------------------|
| La peur de se choisir | 31 |
| La peur d'être jugé, critiqué, d'être blâmé, diminué, ridiculisé, affronté, la peur de ne pas réussir, de ne pas être parfait, de manquer de connaissances..... | 33 |
| La peur de perdre | 34 |
| La peur de ne pas être parfait, de ne pas être reconnu, de ne pas être à la hauteur..... | 37 |
| Chapitre 3..... | 39 |
| En route vers la guérison!..... | 39 |
| La peur de ne pas être aimé | 43 |
| La peur de ne pas être compris..... | 44 |
| La peur de ne pas être accepté..... | 45 |
| La peur de souffrir | 46 |
| La peur de perdre quelqu'un ou quelque chose, de perdre de l'intérêt pour quelqu'un, de ne plus être aussi important pour quelqu'un..... | 48 |
| La peur d'être oublié..... | 49 |
| La peur de me tromper, d'être déçu de moi-même | 50 |
| La peur de ne pas être à la hauteur..... | 52 |
| La peur de passer pour insignifiant | 53 |
| La peur de s'exprimer englobe toutes les autres peurs | 55 |
| Chapitre 4..... | 57 |
| Débarassez-vous de vos peurs en 8 étapes simples..... | 58 |
| Changez vos croyances en 21 jours!..... | 59 |
| <u>Reprogrammation à faire.....</u> | <u>59</u> |
| <u>Autres exemples de reprogrammations.....</u> | <u>59</u> |
| Exercice : Faites votre propre reprogrammation de 21 jours..... | 60 |
| La planète cœur..... | 61 |
| Marguerite et ses peurs..... | 62 |
| Conclusion | 64 |

| | |
|--|-----------|
| « Le succès est votre tendance naturelle. C'est votre droit de naissance. Notre ambition est de vous aider à l'atteindre. »..... | 64 |
| ATELIERS/STAGES OFFERTS PAR L'AUTEURE..... | 65 |
| <u>ATELIER/STAGE « LA PENSÉE EN ACTION ».....</u> | <u>65</u> |
| <u>ATELIER/STAGE « S'INVESTIR POUR RÉUSSIR ».....</u> | <u>66</u> |

CHAPITRE 1



DÉCOUVREZ VOS PEURS POUR MIEUX LES APPRIVOISER

Qu'est-ce qu'une peur?

Une peur est un phénomène à **caractère émotif** qui nous paralyse dans notre impulsion naturelle. La peur, tel un cancer, nous mine l'intérieur et anéantit tous nos élans créatifs.

La peur, cette « rongeuse », prend sournoisement le dessus et nous entraîne dans sa toile d'araignée. Elle s'installe en maîtresse et contrôle toutes nos décisions.

Peur: motivation ou paralysie?

La peur peut aussi motiver telle démarche ou telle action à un point tel que nous perdons le chemin intérieur de l'amour véritable, le sens réel du but que nous visons. Par exemple, si notre but est d'être utile (indispensable) dans la vie, il peut arriver que nous développons une peur, qui devient en quelque sorte une motivation (voir le 1er exercice). Cette motivation peut nous amener à vouloir performer à tout prix, à accepter toutes les tâches à accomplir dans notre entourage, à nous obliger à contrôler toutes les situations car nous croyons alors être la seule personne indispensable apte à les réussir avec brio. Cette peur crée alors en nous de l'agressivité et nous empêche souvent d'être aimé, car notre attitude devient exécration; tout à fait le contraire du but visé au départ.

Toutefois, le besoin d'être utile peut être bénéfique, mais uniquement si notre motivation provient de notre cœur et du plaisir véritable d'aimer, car au tréfonds du cœur, il n'existe aucune peur.

Arrêtons-nous ici et réfléchissons à ce qui nous motive dans la vie.

Exercice : Qu'est-ce qui vous motive le plus dans votre vie?

Prenez quelques minutes pour réfléchir à ce qui vous motive **avant tout dans votre vie**, afin de savoir si une peur se cache derrière cette motivation.

Qu'est-ce qui vous motive le plus dans votre vie?

a) Paraître utile aux yeux de tous pour...?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

b) Prendre le **contrôle** de toutes les situations pour ...?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

c) Amasser suffisamment de biens matériels pour...? de peur de...?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

d) Vous valoriser à **outrance** pour **paraître**...?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

e) **Réussir à tout prix**, dans tous les domaines de votre vie?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

f) Plaire, séduire, **paraître** beau, bon impeccable...?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

g) Trouver l'amour, l'attention de quelqu'un, même si vous devez **négozier, vous soumettre à....?**

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

h) Trouver la paix à tout prix, même au prix du silence, du "marchandage émotif", **pour ne pas vivre la solitude...?**

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Pour quelle raison agissez-vous ainsi?

Ici, il serait bien de vous attardez quelques instants, afin de réfléchir aux **raisons** qui vous poussent à agir de la sorte.

Est-ce un besoin de **paraître** bon, aimable?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Est-ce la peur de...?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Si la réponse qui monte en vous commence par un **oui**, que vous sentez un état d'urgence vous posséder, et que vous ressentez que c'est absolument important que vous agissiez ainsi sinon vous seriez malheureux, alors la peur habite en vous, cachée derrière une preuve ou une croyance. Il faut donc laisser monter cette peur en vous. Vous détenez votre première piste importante pour que le fruit de la peur tombe. Vos attitudes et les raisons qui vous motivent à avoir peur seront mises en lumière. Vous aurez alors ici tout le loisir de transformer vos attitudes et vous donnerez un nouveau sens à votre motivation.

Qu'est-ce que cela vous apporte?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

En y réfléchissant bien, vous verrez **le vrai sens** de votre motivation et des attitudes que vous adoptez de peur de... Vous pourrez ainsi les transformer à votre guise, sans peur. Vous découvrirez un nouveau plaisir dans la vie: la motivation venant du cœur.

« **Une seule pensée peut changer votre vie. Comment ?** »

Visitez [ce lien](#) pour le découvrir.

Est-ce que vous le faites au détriment de votre santé, de votre bien-être?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

La tension, le stress, les problèmes de santé physique, la dépression, le surmenage professionnel, dont vous êtes peut-être victime, vous donneront une autre piste intéressante à suivre. **Au tréfonds du cœur, il n'existe aucune peur, aucun stress.** Seul le mental nous oblige à y croire parfois. Allez! Votre santé, votre bien-être valent bien quelques instants de réflexion!

Cette motivation vous pousse-t-elle à faire des excès? Si oui, lesquels?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

En vérifiant ces excès, vous rétablirez facilement les contacts avec les croyances qui vous ont dirigé sur une fausse piste. Est-ce que vous êtes motivé pour **paraître** bon, aimable, gentil, ou si vous êtes motivé par le désir d'**être** bon, aimable et gentil (voir la différence entre « être » et « paraître » quelques pages plus loin)?

Résultats de l'exercice: Les pièges de la motivation

Comme le mental est peuplé de bonnes intentions (car il ne veut pas souffrir!), les gestes et les actions qu'il nous fait poser sont souvent **motivés par des peurs** qui, en fait, représentent des **pièges**!

Afin de découvrir quelles sont les peurs (les pièges) qui se cachent derrière vos motivations, associez les réponses que vous avez obtenues à la première question aux peurs décrites ci-dessous. Vous serez ainsi en mesure de savoir quelles sont les peurs qui **vous** habitent. Évidemment, il est fort probable que vous n'ayez pas répondu à toutes les questions posées. Analysez seulement les réponses que vous avez obtenues.

1. Qu'est-ce qui vous motive le plus dans votre vie?

- a) Sous l'apparence de vouloir paraître utile se cache souvent la peur de ne pas être choisi, de ne pas être intéressant, de ne pas être aimé, d'être oublié, etc. Combien d'entre vous avez fait du bénévolat juste pour satisfaire cette peur de ne pas être accepté? Le prix est souvent bien élevé pour la reconnaissance que nous y trouvons. La peur d'être rejeté, oublié, la peur de ne pas être intéressant. Ce besoin que nous avons d'être choisi nous motive à aller au-delà de nos forces, de nos désirs, de notre capacité physique pour telle ou telle chose. La motivation qui nous pousse à poser des gestes nous faisant paraître bon, capable, indispensable est un piège! Nous devons nous rendre utile, mais pas au détriment de notre santé, de notre famille, de notre bien-être.
- b) Si vous sentez le **besoin de tout contrôler**, vous manquez alors de confiance en la vie et en les autres. Derrière cette motivation se cache aussi le souci de la perfection qui entraîne la peur de la critique, la peur du jugement, la peur de ne pas être à la hauteur.
- c) Le **besoin d'amasser** démontre un très grand manque de confiance en notre capacité d'obtenir ce dont nous avons besoin le moment venu. Cette motivation d'amasser suffisamment de biens matériels cache la peur de perdre, mais aussi le besoin de prouver notre égalité ou notre supériorité. Elle cache également la peur de ne pas être accepté tel que nous sommes aussi bon que, aussi capable que...
- d) **Se valoriser à outrance pour paraître aussi aimable et aussi bon que les autres le veulent.** N'est-ce pas là une motivation parfaite pour ceux et celles qui manquent d'estime de soi? La peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas être choisi, de ne pas être aimé, de ne pas être

parfait. Le besoin de se surestimer démontre une image de soi bien petite. La peur de passer pour insignifiant, pour incompetent, ainsi que la peur d'être oublié trouvent dans cette valorisation à outrance une cachette certaine!

- e) **Réussir à tout prix et à n'importe quel prix.** L'excès de travail, de performance, a trouvé sa motivation dans la peur de perdre, la peur de la critique, la peur de l'imperfection, la peur de ne pas être à la hauteur, la peur du rejet, la peur d'être laissé. Ici, nous venons rejoindre le besoin d'être utile, qui nous amène à réussir à tout prix, de peur de ne pas être assez bon, ou assez intéressant pour être choisi. Plusieurs peurs s'entrecroisent ici. À vous de trouver ce qui vous motive dans ce besoin de réussir à tout prix. Les motivations sont différentes, mais elles mènent quand même à une peur de...
- f) **Le besoin de paraître beau, de plaire, de séduire, d'être bon, impeccable, sans reproches.** Voilà la peur de la critique, la peur du jugement et la peur de ne pas être choisi qui remonte à la surface! Ce besoin de paraître démontre un manque de confiance en vous. Le manque d'amour et d'estime pour ce que vous êtes est flagrant. Ce besoin de plaire cache plusieurs petites peurs qui camouflent la plus importante, **soit la peur de ne pas être aimé.** Ce besoin de plaire s'appuie sur une croyance populaire qui dit que « seul ce qui est beau est aimé! »
- g) **Trouver l'amour, l'attention de quelqu'un,** même si vous devez négocier, vous soumettre à..., démontre sûrement que vous avez peur de perdre, de ne pas être aimé, de ne pas être choisi, d'être oublié, d'être abandonné, de ne pas avoir assez de **valeur** pour vous suffire à vous-même. Cette peur de la solitude peut se guérir lorsque nous décidons de nous choisir et de nous trouver intéressant nous-mêmes.
- h) **Trouver la paix à tout prix,** même au prix du silence, du « marchandage émotif » pour ne pas vivre la solitude. La peur de la solitude nous motive à accepter des compromis, à marchander des amitiés, des amours, et à vivre *sous une ou plusieurs conditions*. Nous sommes prêts à marchander, à vendre, à troquer nos désirs, nos besoins, de peur d'être seul. Cette peur cache aussi le manque de confiance en nous, la peur de ne pas être choisi, et la peur de ne pas être aimé.

Tout ce travail que vous vous apprêtez à faire pour les motifs de vos attitudes et de vos actions vous mènera à la **liberté de choisir vos propres motivations...** Dans toutes ces motivations, certaines attitudes et certaines

croyances doivent être transformées. L'intention première est louable, mais il faut vous défaire de la motivation que la peur a nourrie pour vous faire agir.

Exemple:

« Je veux être utile, car je sais que l'on me choisira (croyance qu'il faut être utile pour être choisi). » Il faut changer cette croyance pour celle-ci: « Je veux être utile, car j'aime tout simplement rendre service (le cœur est la motivation principale). » **En ce sens, la motivation est bénéfique, car on le fait avec le cœur, avec amour.**

Comment naît une peur?

La peur naît d'une émotion ressentie. Cette émotion nous place vis-à-vis d'une **situation inconnue** de nous.

Exemples:

- « J'ai peur de sa réaction! »: la réaction nous est **inconnue**.
- « J'ai peur de ce qu'il va dire! »: les paroles nous sont encore **inconnues**.
- « J'ai peur de ce qui se trouve dans le noir! »: ce que nous allons voir nous est **inconnu**.

Que la peur nous **paralyse** ou nous **motive**, le résultat à long terme est le même. La peur domine nos vies et nous pousse à développer des **attitudes qui sont les fruits de la peur**.

La peur naît quand nous perdons le contrôle d'une situation, selon le jugement de notre mental. La peur s'installe quand notre mental nous fait croire qu'il n'y a **aucune chance** de reprendre le contrôle de la situation.

Quand le mental nous fait constater que nous n'avons pas les moyens nécessaires pour contrôler une situation, un sentiment d'impuissance s'installe alors en nous et donne naissance à une peur.

La peur naît donc d'une émotion ressentie **au niveau du cœur** et nous place vis-à-vis d'une situation où il est **difficile d'être nous-mêmes** simplement sans jugement. Nous n'avons pas toutes les données, les connaissances. Nous sommes devant une situation dont **les résultats nous sont inconnus**.

Je me questionne : « Ai-je raison d'avoir peur? Est-ce que j'ai vraiment entendu un bruit? Est-ce que j'ai véritablement été trahi dans mon amitié? Ai-je réellement perdu tout mon argent? Etc. ».

Si nous avons suffisamment confiance en notre raisonnement et, en notre discernement et, si nous n'entretenons **aucune croyance** à savoir si la peur a raison d'exister, notre partie rationnelle viendra nous soutenir en rassurant notre mental.

Le dialogue intérieur que nous entretenons avec notre mental est important : il doit se faire ainsi : « .il est vrai que j'ai entendu un bruit, il est possible que j'ai eu l'impression d'être trahi dans mon amitié, oui, j'ai perdu de l'argent, etc. » Nous trouverons ensemble les moyens et les solutions qui éclaireront ces situations émotives. Lorsque le dialogue est basé uniquement vers la croyance d'être en mesure de trouver des solutions, le mental se rassure presque automatiquement. Seule la croyance sur laquelle se dépose l'émotion réellement vécue permet à l'émotion de demeurer émotion ou de se transformer en peur. Lorsque le mental se sent rassuré, l'émotion disparaît sans prendre racine dans une croyance d'impuissance, de trahison, de manque etc.

Si, au contraire, nous laissons le mental prendre le contrôle de la situation, celui-ci nous fournira toutes les preuves imaginables et même inimaginables que l'émotion nous a informé à l'effet qu'il y a danger. Le mental interprétera cette situation en se servant des preuves venant d'autres situations, où, il y a eu « danger », Notre mental interprète pour nous, il nous fournit des preuves basées sur le passé et les construit de toutes pièces si nécessaire. Le mental crée les croyances par lesquelles l'émotion se nourrit. Le mental s'empare de l'émotion, il en prend le contrôle total, l'installe confortablement dans notre esprit et ainsi maîtrise nos pensées, nos actions et même l'ensemble de notre vie. Son travail consiste à bien nourrir les croyances par lesquelles il contrôle notre vie.

Le mental prouvera sa supériorité, par des preuves basées sur des croyances populaires, religieuses et familiales. Si nous n'avons pas suffisamment confiance en notre raisonnement, notre mental alors prendra le contrôle de notre vie.

Le mental ne veut pas souffrir. Il a besoin de **paraître** bon, aimable; alors, il prendra tous les moyens pour faire taire la raison. Le mental nourrit l'émotion de la peur et développe dans le cœur un sentiment d'impuissance. La peur se met alors à l'œuvre et tisse sa toile d'araignée.

La peur elle-même n'existe pas ailleurs que dans notre mental. C'est nous qui lui donnons vie, c'est nous qui la nourrissons. C'est également nous qui avons le pouvoir de la faire mourir.

Dans la peur se trouve un sentiment d'impuissance. Le mental appuie son raisonnement sur des croyances. Aussitôt qu'une nouvelle croyance née d'une peur s'installe, nos élans créatifs se paralysent tout doucement. Cette croyance nous prouve notre incapacité et notre impuissance face à la situation présente.

Le mental accueillera l'émotion et, sournoisement, l'installera dans le vide qui se crée dans le cœur quand celui-ci s'interroge devant l'inconnu d'une situation. Le mental prouvera au cœur qu'il est préférable qu'il se taise; sinon, il pourrait souffrir. Le « marchandage émotif » du mental commence alors.

Le marchandage émotif: vous connaissez?

Le mental fait en sorte de renforcer nos peurs. Par celles-ci nous sommes souvent prêt à nous vendre, à mentir, à tricher, à voler, à se détruire, à se prostituer pour bien paraître. Le mental nous tient en son pouvoir.

Tant et aussi longtemps que le mental réussit à dominer le cœur et la raison, la peur persiste. La peur se nourrit de cupidité, de mensonges et **viole** notre être tout entier.

Quand le mental parvient à nous faire croire qu'il n'y a **aucune chance** de reprendre le contrôle de la situation, la peur reste bloquée dans ce vide émotif au creux de notre être.

Alors le mental par des suggestions trompeuses nous prouve que nous sommes en mesure de sauver toute situation dont nous n'avons pas le contrôle en les fuyants ou les ignorants. Il nous convainc de ne pas affronter les situations qui nous font « peur ». Selon le mental, mieux vaut nous armer de paroles, d'attitudes, d'objets (matériel, financier, autres) de situations (nous devenons leader) qui cacheront notre impression d'incapacité, notre vulnérabilité, plutôt que de faire face au risque d'être jugé, et de souffrir. **La peur se renforce.**

La seule façon de déloger une peur est d'en connaître la cause. Il nous est plus facile d'affronter la peur quand nous en connaissons la cause, quand nous comprenons la croyance sur laquelle elle s'appuie. Analysons ensemble des causes.

Quelles sont les causes de la peur?

Ce qui cause une peur, c'est une émotion qui survient **devant une situation qui nous est inconnue et qui nous amène à nous poser une question.** Cette émotion trouve appui sur une preuve ou une croyance venant du mental.

Exemple:

Un enfant a peur dans le noir. Tout le temps que l'enfant n'est pas en position de contrôler la situation, il **croit** que quelque chose le menace. Le bruit qu'il a entendu lui fait croire qu'il a **raison** d'avoir peur. Cette émotion suit son chemin dans son raisonnement et dans son mental et devient **SA vérité**.

La peur prend source dans la **croissance**. Voyons donc de quoi se compose une croyance.

L'enfer est peuplé de bonnes intentions...**Qu'est-ce qu'une croyance?**

Une croyance est une interprétation que nous traitons comme une réalité. Une croyance est une interprétation que nous nous faisons par rapport à une situation, une personne ou une expérience. Notre jugement renforce cette interprétation.

Une croyance se forme quand nous mettons notre jugement en action. Nous basons souvent notre jugement sur le jugement de nos parents (ex: « J'achète telle sorte de voiture, car mon père juge que c'est la meilleure! »), de nos professeurs, de nos leaders politiques, religieux et sociaux. Le fait d'être incapable de nous servir de notre jugement pour choisir nos croyances nous emprisonne souvent dans le jugement des autres. Par conséquent, nous acceptons leurs croyances et souvent **leurs peurs**.

Exemple:

L'enfant veut savoir s'il a raison d'avoir peur. Il doit vérifier son jugement.

« Maman, j'ai peur. Je crois qu'il y a quelqu'un dans ma chambre. »

L'enfant qui a peur dans le noir a certainement déjà entendu un bruit: le chat, le bruit du vent dans les branches, le craquement des matériaux de la maison, l'ombrage de la lune devant la fenêtre, etc.

De plus, les conversations entendues ou les films regardés avant le coucher peuvent aussi souvent contribuer à former une croyance dans la tête d'un enfant imaginaire.

Quand une croyance est appuyée par une preuve venant du mental, par exemple: la parole de quelqu'un en qui nous avons confiance, une image

perçue dans une histoire qui nous semble vraie, une croyance des parents renforcée par la confiance de l'enfant en eux, la peur des parents transmise à l'enfant pour l'inciter à rester tranquille (« Les fantômes, les méchants viendront la nuit, si tu n'es pas sage! »), etc.

Tout cela établit la croyance qui alimente la peur et donne naissance à un sentiment d'insécurité, paralysant ainsi l'enfant dans le noir.

Par ailleurs, que dire des messages que nous entendons sur la peur de la pauvreté, la peur du manque, la peur de perdre le pouvoir, la peur de donner, la peur de se faire avoir, la peur d'être trompé, la peur d'être abusé, la peur d'être volé, la peur d'être malade, la peur de manquer de quoi que ce soit?

Toutes ces croyances maintes fois serinées sont propices à la naissance de peurs de toutes sortes. Les peurs s'installent en nous, donnent naissance à une émotion qui grandit et se transforme, avec le temps, en un sentiment d'impuissance.

Chaque peur est issue d'une source différente, mais aboutit en somme presque toujours au même résultat, à quelque différence près, soit à **l'échec** et à l'émergence de maladies diverses.

Pour survivre, une peur doit absolument être alimentée par des croyances. **Ces croyances nous viennent de notre mental. À nous de les analyser et d'en vérifier la teneur.**

Exercice: À quoi ou en qui croyez-vous?

Exemples:

1. « Il me faut travailler pour l'obtenir. »
2. « Les autres me jugeront. »
3. « Je crois que l'on profite de moi. »
4. « Je crois que je ne suis pas libre de ... »
5. « Je suis le soutien de famille. »
6. « Je n'ai pas le contrôle de ma vie. »
7. « Je suis né pour un petit pain. »
8. « C'est mon père qui me l'a dit. »
9. « Je l'ai lu dans le journal, etc. »

Inscrivez vos propres réponses, vos propres croyances. Celles qui vous viennent tout de suite à l'esprit. Elles vous aideront à déterminer quelles sont vos peurs.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

D'où viennent les causes de la peur?

Les principales causes de nos peurs nous viennent de la crainte de prendre de mauvaises décisions, d'être dupé par... Nous manquons de confiance en nous et en notre jugement. Quand il s'agit d'acquiescer la certitude que nous pouvons atteindre notre idéal, notre but, le mental accueille l'émotion ressentie devant un sentiment d'impuissance. Il établit des croyances et apporte des preuves de notre capacité à gérer notre vie. Les croyances influencent nos moindres sentiments, nos pensées et nos actions.

Les principales causes de la peur

- Notre manque de confiance en nous et en la vie;
- notre image de nous-mêmes;
- notre évaluation de nos talents, de **nos capacités**, de notre peu d'estime de nous-mêmes;
- notre volonté d'éloigner à **tout prix** le blâme, le jugement des autres;
- notre désir de nier notre impuissance devant une situation inconnue;
- notre manque de confiance en l'amour et en l'estime que les autres nous portent;
- notre désir d'éloigner les expériences que la vie nous envoie;
- notre refus de vivre l'émotion qui nous habite devant l'inconnu;
- le rejet de notre vulnérabilité, de nos faiblesses, de notre ignorance;
- notre refus, surtout, de faire confiance à **notre jugement**.

Il faut du courage pour oser se faire confiance, pour avouer sa faiblesse, son ignorance, ses peurs. Et pourtant, si nous nous mettions au diapason de notre cœur, notre sentiment d'impuissance disparaîtrait totalement.

**« Vous êtes invité à participer à notre nouvelle formule!
Des micro-cliniques Web
présentées par madame Agathe Raymond. »**

Cliquez sur [ce lien](#) pour en savoir davantage.

Quels sont les 9 effets de la peur sur vous?

1. La peur entrave et réduit le passage de l'énergie en vous.
2. La peur vous fait poser des gestes, prendre des décisions, et diriger vos actions dans un chemin souvent opposé à vos besoins et à vos désirs.
3. La peur vous empêche de vous affirmer et d'aller de l'avant.
4. La peur vous terrifie, souvent au point de diminuer votre confiance en vous et en la vie.
5. La peur vous amène à court ou à moyen terme à abandonner vos idéaux, de peur de.....
6. La peur vous amène également à vous replier sur vous-mêmes et à vous couper de toute source stimulante.
7. La peur vous dirige vers de fausses croyances et vous enlise dans un « défaitisme commode ». (Ex.: « Je n'aime pas tellement les voyages! ». Cela sous-entend que: « J'ai peur de prendre l'avion, car en avion, je n'ai pas le contrôle de la situation »).
8. La peur vous entraîne directement à la lâcheté, à l'inaction et à la mort certaine de toute créativité, de toute innovation.
9. La peur ternit l'image que vous avez de vous-mêmes et diminue la confiance que vous avez en vos capacités. C'est une prison de laquelle il faut absolument vous évader.

La peur vous conduit tout droit au « suicide émotif », physique, ou bien à l'attente interminable d'une mort certaine dans tous les sens du mot!

Comment reconnaître une peur?

Nous reconnaissons une peur quand nous nous sentons paralysés devant l'action ou le changement à entreprendre.

CHAPITRE 2



30 SORTES DE PEURS PEUVENT VOUS ASSAILLIR!

Nous avons affaire à plusieurs sortes de peurs appuyées sur diverses croyances. **Souvent, la même peur se nourrit de croyances différentes** et prend racine en nous sous des formes et des attitudes contradictoires.

Par exemple, dix personnes différentes peuvent avoir en commun la peur de ne pas être aimé, mais **la croyance sur laquelle s'appuie cette peur sera différente pour chacune d'elles.**

C'est pourquoi il est très important **de toujours vérifier la croyance sur laquelle notre peur se fonde.**

Comme vous pourrez le constater, les peurs de chacun seront différentes selon les situations auxquelles chacun fait face, et les croyances sur lesquelles chacun s'est appuyé. **C'est pourquoi nous devons toujours vérifier sur quelle croyance notre peur se base.** Cette croyance est **la cause** de notre peur, et elle nous en fait vivre **les effets.**

Exemple: *la peur de l'enfant dans le noir.*

Certains enfants auront peur d'être volés (croyance appuyée sur la peur des parents d'être dépouillés, volés, abusés, ou encore, cette peur sera créée à partir de films regardés avant le coucher). D'autres auront peur d'être abandonnés, d'être oubliés. D'autres encore auront peur de se perdre dans la noirceur, de ne plus retrouver le chemin. D'autres auront peur du bruit, de tout ce qui bouge, d'être poursuivis, attaqués, blâmés, jugés faibles à cause de leur incapacité à se défendre contre l'inconnu qui les attaque, etc.

Comment bien identifier toutes ces peurs qui vous hantent?

Afin de bien déterminer notre peur, nous devons vérifier ce que notre mental nous a fourni comme preuve (croyance) ou ce qui nous a fait croire que nous avons raison d'avoir peur. Nous devons retrouver la croyance sur laquelle notre preuve se base. Nous devons également nous refaire une croyance, une nouvelle interprétation basée sur notre nouveau jugement (car notre jugement a évolué depuis le moment où la peur s'est installée en nous).

Faisons-nous confiance, redonnons-nous le droit d' « **être** » sans être obligé de « **paraître** » bon, aimable, etc. Vivons nos émotions sans les juger. Acceptons-nous dans nos faiblesses passagères, sans nous accuser. Dans le but de vous aider à bien déterminer la source de vos peurs, vous trouverez dans le tableau suivant différentes sortes de peurs, ainsi que des exemples de preuves fournies par le mental pour nourrir vos peurs.

| TYPES DE PEURS | PREUVES FOURNIES PAR LE MENTAL |
|----------------------------------|--|
| Peur de ne pas être choisi | « Je ne suis pas assez bon pour... » |
| Peur de ne pas être aimé | « Je ne suis pas assez aimable pour... » |
| Peur de ne pas être à la hauteur | « Je ne suis pas assez compétent pour... » |
| Peur d'être jugé | « Je ne suis pas assez intelligent pour... pas assez... » |
| Peur d'être abandonné | « Je ne suis pas assez intéressant pour... » |
| Peur d'être oublié | « Je n'ai pas assez de valeur pour... je ne suis pas assez intéressant pour... ni assez intelligent pour... » |
| Peur de ne pas être compris | Mon jugement laisse sceptique. Je doute de la confiance des autres à mon égard. » |
| Peur de ne pas être accepté | « Je ne possède pas assez de qualités pour... je ne suis pas doté d'assez de talents pour... » |
| Peur de souffrir | « Je ne suis pas assez fort pour soutenir un échec... Je suis trop faible pour... Je n'ai pas assez de courage pour... » |
| Peur de perdre | « Je n'ai pas assez confiance en la vie. Je |

| | |
|---|--|
| | suis incapable de surmonter les difficultés, de vaincre les défis (le lâcher prise, le contrôle). » |
| Peur de me tromper, d'être déçu de moi-même | « Je ne suis pas assez intelligent pour... je ne suis pas doté d'assez de raisonnement, de jugement pour...» |
| Peur d'être critiqué | « Je n'ai pas assez de force de caractère pour me défendre, pour faire valoir mon opinion. » |

Il vous reste maintenant à défaire les croyances dans lesquelles votre mental vous a emprisonné. C'est en regardant les réponses qui montent en vous que vous découvrirez la base de ces croyances. Qui vous fait croire que... Qui a façonné votre vérité par rapport à telle situation ou telles émotions vécues?

Comment vous défaire de vos fausses croyances en 8 étapes faciles?

Exercice: Découvrez vos fausses croyances pour vous libérer de vos peurs!

1. Écrivez les croyances qui montent en vous spontanément.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

2. Quelles sont les preuves sur lesquelles vous vous êtes appuyé pour interpréter **votre vérité**?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

3. Séparez les croyances qui vous **motivent** de celles qui vous **paralysent** (pour réaliser les conséquences de la peur sur vos actions, vos attitudes).

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

4. En les relisant, établissez quelles sont les conséquences pour vous. Quelle est la peur qui s'y cache?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

5. Décidez, **maintenant, une fois pour toutes**, si vous voulez **encore payer** le prix que ces croyances vous imposent. **OUI?** ou **NON?**

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

6. Afin qu'elles n'aient plus aucune influence sur vous, défaites les preuves sur lesquelles vous vous êtes appuyé pour interpréter votre vérité.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Exemple:

« Je ne peux pas réussir car je suis une femme. » **Preuve:** « J'ai entendu dire que les femmes sont incapables de réussir. » Il faut donc changer cette croyance par celle-ci: « Parce que je suis une femme, j'ai en moi toutes les ressources nécessaires pour réussir. » Au besoin, faites-vous une reprogrammation de 21 jours (voir aux premières pages du chapitre 4).

7. Transformez les certitudes qui soutiennent vos croyances basées sur la peur de ...en vous posant quelques-unes de ces questions.
- a) La personne de qui j'ai appris cette croyance est-elle un modèle valable dans ce domaine?
 - b) Quel prix finirais-je par payer au détriment de ma santé si je n'abandonne pas cette croyance?
 - c) Quelles conséquences affectives finirais-je par obtenir si je n'abandonne pas cette croyance?

Maintenant, il faut absolument remplacer vos fausses croyances par de **nouvelles croyances** basées sur **votre propre jugement**. Ce changement doit s'affecter avec une confiance en vos valeurs et ne doit pas être basé sur les peurs en général.

8. Inscrivez ici vos nouvelles croyances, basées sur **votre propre jugement**.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Plusieurs peurs se cachent en chacun de nous. Vous trouverez dans les pages qui suivent celles qui sont les plus fréquentes. Vous constaterez aussi que certaines d'entre elles se ressemblent en plusieurs points. C'est la raison pour laquelle nous les avons regroupées. Pour chaque type de peur décrite, vous trouverez les causes et les effets qui s'y rattachent. Vous serez ainsi en mesure de mieux les reconnaître en vous, de vous approcher afin de les apprivoiser, pour ensuite les éliminer et amorcer un processus de guérison. À cet effet, des remèdes physiques et émotifs vous seront également suggérés pour chacune des principales peurs établies.

Note: Comme plusieurs peurs ont en commun les mêmes causes et les mêmes effets, nous les avons regroupées. Il est donc très important que vous les lisiez toutes attentivement afin de bien déterminer celles qui vous concernent plus personnellement.

La peur de ne pas être choisi, d'être rejeté, d'être abandonné, la peur d'être oublié

Ses causes

Toutes ces peurs prennent racine quand nous nous prouvons à nous-mêmes (croyance) que nous ne sommes sûrement pas assez bon pour..., pas assez aimable pour..., pas assez compétent pour..., pas assez compétitif pour... **être choisi!** À ce moment-là, toutes nos valeurs sont remises en question. Nous nous souvenons alors de certaines occasions pour lesquelles nous n'avons pas été choisis.

Exemples:

- Formation d'équipes sportives;
- Partenaire de danse;
- Regroupement culturel;
- Place à prendre dans notre famille;
- Etc.

Peu importe les situations, nous nous posons constamment des questions, à savoir si nous allons être choisis.

Exemples:

Un autre enfant arrive dans la famille. Nous nous demandons alors si nous allons être choisis ou si les membres de la famille préféreront plutôt le nouveau-né.

Quelqu'un de nouveau arrive dans notre groupe. Nous nous demandons alors si nos amis nous choisiront ou s'ils préféreront le nouveau venu. **Le changement est menaçant pour nous.** Nous nous questionnons toujours à savoir si nous serons choisis ou laissé de côté.

Voilà seulement quelques-unes des questions que nous nous posons tout au long de notre vie. Nous nous rejetons souvent nous-mêmes sans l'aide de personne. Un doute, une perception jaillit dans notre esprit, et nous nous rejetons aussitôt. Quelquefois, notre entourage nous aide inconsciemment à augmenter et à renforcer nos croyances.

Exemples:

- Manque de valorisation de la part des parents par rapport aux enfants en bas âge;
- la compétition lors de la naissance d'un autre enfant;
- l'esprit de critique négative venant de professeurs, de parents, d'amis;
- le manque de confiance en notre jugement, en nos valeurs, en ne satisfaisant pas aux grandes exigences de l'entourage;
- l'abandon pur et simple d'un parent laissant le foyer pour quelqu'un d'autre;
- etc.

Ses effets

La peur de ne pas être choisi, la peur d'être rejeté, la peur d'être abandonné et la peur d'être oublié forment toutes en nous des rancœurs, des ressentiments qui engendrent par la suite des sentiments de jalousie, d'envie et de suspicion. Ces peurs mènent souvent aux excès de toutes sortes et quelquefois même à l'autodestruction. Ou bien nous nous valorisons personnellement à outrance (nous nous mettons en évidence pour être choisi) ou, au contraire, nous nous diminuons, nous nous rejetons nous-mêmes, en allant même jusqu'à nous punir d'être né!

Des besoins émotifs prennent forme sournoisement: la performance, le contrôle, la perfection. Nous décidons alors de ne pas nous laisser aimer, mais **de choisir nous-mêmes qui aimer** (alors, il n'y a aucune peur d'être rejeté, puisque c'est nous qui décidons: besoin de contrôle). Besoin de toujours être le premier en tout, besoin d'accaparer les gens, les objets et les situations. Besoin d'être meilleur, d'être intelligent, beau, intéressant, organisateur; enfin, d'avoir toutes les qualités de peur de **ne pas être choisi!**

Toute cette performance se fait souvent au détriment des autres et n'obtient pas le but visé. Ce besoin extrême de nous valoriser à tout prix éloigne les autres de nous et nous empêche d'être choisi.

Quand la peur de ne pas être choisi est suffisamment nourrie d'émotions négatives et de sentiments plus ou moins malsains, elle dévore en nous tout raisonnement et encourage notre égo dans sa quête du pouvoir. La peur s'installe alors en maîtresse et contrôle toutes nos décisions. Elle nous motive si bien que nous perdons le chemin intérieur de l'amour véritable.

S'ensuivent ainsi la possessivité, l'agressivité, le besoin de pouvoir, la vantardise (pour prouver que nous sommes quelqu'un d'exceptionnel), et toute émotion qui nous amène à marchander l'amour, sa place, sa valeur, et quelquefois nous-mêmes. Le « marchandage émotif » commence alors.

Cette peur, cette « rongeuse » d'âme, prend sournoisement le dessus et nous entraîne dans sa toile d'araignée. Une autre peur naît alors en nous: **la peur de se choisir.**

Les remèdes physiques

Perfectionnez-vous dans les sports, des études ou des loisirs dans lesquels vous trouverez une valorisation personnelle. Devenez intéressant à vos propres yeux, selon **votre propre jugement**. Faites partie d'équipes dans lesquelles vous vous sentirez en confiance, avec des personnes qui vous apprécieront.

Pour contrer la peur de ne pas être choisi, **il faut premièrement opter pour une activité dans laquelle on se trouvera intéressé, apte à la faire, et accepté.**

Il est recommandé de vous documenter quelque peu sur des sujets différents; ce qui augmentera en vous votre propre estime, votre propre confiance en vous et en votre jugement. Pratiquez tout exercice physique ou mental qui vous valorisera personnellement.

La peur de ne pas être choisi et la peur de se choisir se jumellent très bien quant aux remèdes physiques.

Connaissez-vous vraiment l'impact de vos peurs sur votre santé?

Vous aimeriez le savoir? Suivez [ce lien](#).

La peur de se choisir

Ses causes

Cette peur prend racine dans la croyance que non seulement nous ne valons pas la peine d'être choisi, mais aussi que nous ne le méritons pas. Notre système de valeurs est mis en doute, de même que notre estime et notre jugement. La preuve est faite *irrévocablement*, appuyée sur le jugement des autres. L'évaluation que nous faisons de nous vient renforcer la preuve. Nous ne valons pas la peine d'être choisi, nous ne méritons pas de ..., car ce que nous pensons de nous, l'image que nous nous faisons de nous vient appuyer ce que les autres pensent de nous (du moins, c'est ce que nous croyons!).

Ses effets

La partie devient encore plus difficile, car non seulement nous risquons de ne pas être choisi par les autres, mais nous nous rejetons également nous-mêmes. La peur de nous choisir nous amène alors vers la soumission aux autres, l'abandon de toute notre essence propre, notre identité, nos rêves, nos besoins, nos désirs, notre idéal personnel, notre estime, notre fierté, de même que la confiance en la vie.

Nous remettons alors en question toutes nos valeurs. L'autodestruction de notre être tout entier commence. La « rongeuse » d'âme est à l'œuvre; elle en train de gagner la partie. « **Le cancer émotif** » nous dévore. Petit à petit, nous nous taisons. Ce qui devient excessif à ce moment-là, c'est que, pour renforcer nos croyances, nous prêtons foi aux paroles dites sous l'effet de la colère souvent par des personnes que nous aimons et en qui nous avons confiance.

Nous croyons en notre méchanceté, notre inutilité, notre incapacité, notre stupidité, notre manque de valeur morale, notre absence de compétence, notre laideur physique (selon les critères des autres!), la valeur minimale de notre jugement, etc.

La paralysie s'installe vite dans toutes nos actions, si petites soient-elles. **Tout nous fait peur.** Vécu ainsi, le *sentiment* de rejet (car à ce stade, ce n'est plus une peur, mais bien un sentiment) empoisonne vite notre corps, notre esprit et notre capacité à nous occuper de nous. Cet excès peut même, dans certains cas, nous mener au suicide.

Les remèdes physiques

Intensifiez les exercices, les sports, les loisirs, les amours, les amitiés dans lesquels vous valorisez votre capacité, votre présence, votre savoir. Ces exercices augmenteront votre confiance et votre estime personnelles. Approfondissez vos recherches sur la compréhension de la vie, sur votre vocabulaire et vos compétences. Lisez, écoutez, instruisez-vous sur des sujets qui vous intéressent. Ces exercices vous aideront à vous valoriser et à vous rendre vraiment intéressant. Ainsi, vous serez choisi pour votre ouverture, votre écoute, et vous deviendrez réellement fascinant et intrigant en tous points.

Ces exercices augmenteront votre fierté, votre confiance et vous vous trouverez personnellement palpitant. Votre opinion sur vous-même changera. L'image que vous avez de vous-même se renforcera. Vous passerez plus de temps avec vous et **vous vous choisirez.**

Ces exercices vous amèneront à ne plus attendre d'être choisi pour trouver la vie passionnante. Vous vous choisirez volontairement vous-même. La joie renaîtra en vous, la luminosité de votre teint se ravivera et, par le fait même, l'énergie vitale se mettra à circuler en vous. La fatigue chronique disparaîtra. Les dépressions nerveuses et mentales, L'obésité, la rétention d'eau et la faiblesse des os, entre autres, deviendront choses du passé.

L'amour sera au rendez-vous. L'amour de la vie, l'amour de la curiosité de ce qui se passe à l'extérieur de vous. Votre intérêt à savoir et à comprendre ce qui se passe en vous vous sortira de votre léthargie et votre peur disparaîtra, car l'émotion négative se transformera en une émotion positive de fierté, de confiance et d'estime de soi.

Le secret de la guérison totale, c'est de vous valoriser dans quelque chose, par un talent, une aptitude ou une connaissance. Découvrez votre propre point d'intérêt et adonnez-vous-y! Commencez par vous trouver intéressant et développez le désir de vouloir vivre avec vous-même; **choisissez-vous comme compagnon ou compagne de vie!**

La peur d'être jugé, critiqué, d'être blâmé, diminué, ridiculisé, affronté, la peur de ne pas réussir, de ne pas être parfait, de manquer de connaissances

Ses causes

Toutes ces peurs prennent racine directement dans le peu de confiance en notre jugement, en nos valeurs. Lorsque la confiance *en nous* n'est pas suffisamment forte, le mental nous prouve qu'il vaut mieux nous cacher, nous taire, fuir, plutôt que d'affronter le jugement des autres. Mieux vaut nous fier aux autres qu'à nous-mêmes.

Ses effets

La peur du jugement nous empêche d'affirmer nos connaissances. Elle nous refoule au rang des « moutons », des suiveurs. Elle paralyse notre créativité et nous porte à nous comparer à... La peur de la critique freine totalement toute décision pouvant entrer en conflit avec les autres. La peur d'être jugé nous rend esclave du mental. Le besoin de paraître bon, aimable, honnête, nous amène à poser des gestes, à vivre avec des personnes, et à accepter des situations seulement pour se sentir en sécurité émotionnelle. La critique ne peut plus nous atteindre tant et aussi longtemps que nous ne faisons pas face à *nos besoins* réels. Les besoins de notre cœur sont compensés par l'apparence.

Les remèdes physiques

Tout exercice physique ne demandant aucune compétition, par exemple: natation, bicyclette, ski, marche, taïchi, arts, lecture, écriture; bref, tout ce qui développe votre propre créativité. Faites une activité dans laquelle vous vous sentez unique. Tous ces exercices augmenteront votre confiance en vous, sans que vous risquiez d'être jugé d'une façon ou d'une autre.

Multipliez les situations dans lesquelles vous ne pouvez pas être comparé à personne d'autre que vous. Recherchez votre différence, montrez que vous êtes unique et spécial. Augmentez votre valorisation personnelle.

Affirmez-vous dans votre originalité. Augmentez votre confiance en vous-même. Affirmez-vous en vous basant sur des connaissances apprises, étudiées (rassurez-vous, informez-vous; cela augmentera votre confiance et, petit à petit, vous apprendrez à vous faire confiance, sans aller vérifier dans les livres).

La peur d'être jugé provient de croyances familiales ou encore de l'environnement immédiat. La quête de la perfection démontre un très grand manque de confiance en la vie et en soi. Il suffit d'augmenter vos connaissances personnelles et ainsi, vous vous appuyerez sur des valeurs sûres.

Cette démarche aura aussi comme effet de vous redonner confiance en votre jugement, en vos connaissances. Le fait de parler, de communiquer vos connaissances aura pour effet de diminuer votre paralysie intérieure. La vie, l'estime et l'image de soi augmenteront automatiquement. Ne vous placez pas dans des situations critiques. Informez-vous sur tout. Devenez intéressant, puis votre estime et votre jugement se renforceront.

Ces peurs cachent un besoin d'être aimé qui est bien fondamental et un besoin d'être reconnu. Reconnaissez vous-même ce que vous êtes et alors personne ne pourra plus vous mettre en doute. Osez parler de ce que vous connaissez!

La peur de perdre

Ses causes

Ce qui cause la peur de perdre, c'est le mental qui se sert de notre ego pour prouver qu'il est préférable de se vendre, de se marchander, de se mentir, plutôt que de risquer de perdre. L'ego et le mental s'unissent pour prouver qu'« un tiens vaut mieux que deux tu l'auras! » Proverbe rassurant! Les croyances populaires sur l'argent et sa valeur, les peurs provenant de la famille, les épreuves vécues par les autres, les expériences rapportées dans les journaux, les médias d'information, ou encore par les amis ou les personnes en qui nous avons confiance; toutes ces croyances sont propices à alimenter la peur.

Par ailleurs, la preuve nous est démontrée chaque jour (basée sur des faits vécus), que le manque risque de nous atteindre. La peur de perdre est causée par l'émotion ressentie devant l'obligation temporaire de laisser quelque chose ou quelqu'un pour vivre une situation inconnue. *Le mental a le beau jeu!* « Mieux vaut garder ce que nous possédons au risque qu'il ne soit jamais remplacé! », nous laisse-t-il entendre.

Ses effets

La peur de perdre engendre d'autres peurs: la peur d'abandonner, la peur de laisser, la peur d'être diminué, la peur d'être laissé de côté, la peur d'être jugé insignifiant, la peur de la pauvreté, la peur de ne plus avancer vers ce qui nous semble important, la peur d'être rejeté, jugé, blâmé, détesté, la peur que

quelqu'un soit meilleur que nous, la peur de perdre le pouvoir, la peur d'être reconnu, découvert, mis à nu, la peur de perdre de l'importance.

Nous avons peur de faire face à des échéances fatales (brisures) émotives. Nous sommes prêts à négocier, à cacher, à taire, à nier, à permettre aux autres d'abuser de nous. La peur de perdre est faite d'émotions de valorisation. La peur de perdre prend racine directement dans notre confiance détruit, rongé, anéantit toute résistance de notre part.

Quand la peur de perdre naît, elle se dirige directement vers notre ego, notre mental, et nous assiège de toutes parts pour nous prouver qu'elle a raison. La peur de perdre nous rend esclave de nos instincts. La peur de perdre nous ment continuellement et nous ne demandons pas mieux que de la croire. Dans la peur de perdre existe aussi la peur de reconnaître nos vraies valeurs.

De plus, la peur de perdre paralyse nos élans vers les autres et nourrit en nous la cupidité, le mensonge, l'affrontement, le manque d'amour fraternel, le besoin de possession.

Dans la peur de perdre, nous cultivons un second naturel fait d'orgueil, d'ego, de vantardise. Nous entrons donc dans un monde d'apparat, de paraître, un monde superficiel, terrain propice à un esprit torturé et tortueux.

Et forcément, la peur de perdre nous met en guerre avec tout ce qui bouge. La peur de perdre nous amène à nous marchander, à nous vendre, de peur de perdre le peu que nous avons. La peur de perdre nous amène à conclure des « contrats émotifs » qui nous rendent prisonnier de nos propres valeurs.

La peur de perdre nous garde prisonnier du chantage. La peur de perdre nous fait accepter des situations, des émotions, des principes qui alimentent la peur sous toutes ses formes.

Quand nous sommes aux prises avec la peur de perdre, tous les gens sont nos ennemis, ils sont tous menaçants, et celui qui sait flatter notre ego devient notre maître, et nous, son serviteur. Nous sommes prêt à servir tous ceux qui nous prouvent que nous sommes en danger d'être dépossédé sous une forme ou une autre (physique, émotive, sociale, familiale, professionnelle), et qu'ils peuvent nous sauver.

Avec cette peur de perdre, nous cultivons un besoin démesuré de plaire, nous devenons arrogants. Et s'insinue alors avec cette peur toutes sortes d'aspects désolants: nous prenons facilement une place qui ne nous appartient pas, nous arrêtons toute possibilité de recevoir, de renouveler, de rajeunir, de renaître, de retrouver. La peur de perdre nous fait prendre de mauvaises décisions, de mauvais chemins.

Notre cerveau fonctionne dans un **seul sens**: posséder! Et cette peur de perdre nous fait perdre littéralement le sommeil, l'appétit, la joie, l'honnêteté, la fierté, et l'estime de soi, entre autres.

En outre, les effets se répercutent sur notre corps physique et s'ensuivent des problèmes de circulation sanguine et de perte d'énergie, des troubles au niveau des cellules reproductives, des ganglions. Tous nos sens sont affectés. La peur de perdre nous mène tout droit à la trahison de soi, de notre corps, de nos émotions, de nos amis, de notre propre vie. La peur de perdre nous amène à trahir nos talents, nos besoins, notre caractère, notre bien-être, de peur de...

Nous sommes prêt à toutes les bassesses, à tous les sacrifices; nous sommes même prêt à nous vendre, pour ne pas perdre ce que nous avons et pour amasser le plus possible, au cas où... La peur de perdre alimente la méfiance, le manque de confiance en notre jugement et en les autres.

La peur de perdre touche également les voies respiratoires (la parole), les poumons, les articulations, le sang et la circulation. La surdité, les rhumatismes, l'arthrite, la perte de l'appétit, la perte de l'autonomie, la perte d'agilité, la perte du pouvoir en tout, voilà des répercussions manifestes de cette peur de perdre.

Les remèdes physiques

Intéressez-vous à tout ce qui circule dans l'univers: les cours d'eau, les saisons, la vie animale, les plantes. Intéressez-vous et interrogez-vous sur le cycle de la reproduction, le renouvellement des cellules dans le corps et dans l'univers. Développez un intérêt pour la naissance, l'accouplement, la renaissance, les greffes physiques. Passionnez-vous pour les étoiles, les planètes, pour tout ce qui abonde dans l'univers.

Quand la peur vous tenaille, plongez vite jusqu'au tréfonds de votre cœur afin de vous assurer qu'il ne vous manque rien d'essentiel. Reconnaissez votre propre prospérité comparativement à celle d'autres plus démunis. Faites taire le mental qui empoisonne vos pensées, et réjouissez-vous de ce que vous possédez. Estimez-vous heureux de ce que vous avez, de vos bénédictions. Placez-vous en position de partage pour faire circuler en vous l'abondance et mettez en œuvre la loi du retour.

La roue du cycle de vie n'a ni début ni fin, elle est constamment en mouvement. Quand nous aurons compris que rien ne se termine, alors nous saurons que tout ce que nous donnons nous revient automatiquement. Nous n'aurons plus peur de perdre quand nous aurons compris la reproduction naturelle et le cycle de vie. Nous aurons perdu la peur de laisser aller, quand nous comprendrons notre

pouvoir magnétique d'attirer à nous tout ce que nous avons besoin et encore davantage. La peur de perdre diminuera et disparaîtra totalement quand nous aurons compris ces lois naturelles de la vie. Donnez et vous recevrez, frappez et l'on vous ouvrira. La générosité, la confiance et l'amour chasseront vos inquiétudes. Il faut nécessairement faire le vide pour faire le plein.

La peur de ne pas être parfait, de ne pas être reconnu, de ne pas être à la hauteur

Ses causes

La source de cette peur vient du besoin d'être reconnu, d'être aimé. Le mental nous prouve que c'est préférable d'être parfait, car sinon nous risquons de souffrir de ne pas être aimé. La croyance basée sur les normes de beauté esthétique, la valorisation des talents au détriment des valeurs du cœur. Seule la beauté, la performance sont choisies dans notre société. Cette croyance nourrit la peur du rejet et nous lance sur le chemin du perfectionnisme.

Ses effets

Ce besoin d'être reconnu parfait, cette peur de ne pas réussir nous amène à ne tolérer aucune critique, si petite soit-elle. L'intolérance et l'inflexibilité nous aveuglent à tel point que nous passons à côté des vraies valeurs de la vie. Nous faisons *la sourde d'oreille* aux conseils des autres et nous nous formons nos propres critères de réussite. Nos croyances se renforcent au fil des expériences et nous prouvent que nous avons raison de ne pouvoir nous fier à personne d'autre qu'à nous-mêmes.

Par conséquent, nous nous chargeons de toute situation, nous nous donnons d'énormes responsabilités. En effet, selon nos croyances, nous sommes le seul à pouvoir réussir, l'unique, sinon la perfection n'existerait pas. Mieux vaut tout faire que de risquer l'imperfection. Alors les personnes autour de nous deviennent inutiles ou nous leur en donnons le sentiment, et nous voilà seul à tout faire! La quête de la perfection demande un acharnement que nous jugeons parfois inacceptable et notre caractère subit la pression à laquelle nous nous soumettons.

La peur de ne pas être parfait, de ne pas savoir, de ne pas être à la hauteur, de ne pas réussir, empoisonne notre existence et celle des autres, détériore nos relations avec autrui et nous prive d'amour et d'amitiés sincères. La tension musculaire, l'hypertension, la raideur du corps, la voix sèche et cassante, les répliques directes manquant de souplesse démontrent notre imperfection naturelle.

Et comme la perfection n'existe pas dans ce monde, une insatisfaction chronique naît en nous. La critique alimente alors substantiellement notre peur. Mieux vaut critiquer les autres pour ne pas remarquer notre propre imperfection. Nous rejetons souvent la faute sur les autres, et nous nous sentons toujours la cible des erreurs commises en notre présence. Ce besoin de perfection nous met continuellement sur la défensive.

Cette peur nous amène souvent à exiger de ceux que nous aimons la même quête de perfection. Et c'est la déception souvent de constater que cet idéal n'est pas partagé. Un sentiment de culpabilité peut se nourrir de cette peur. Nos exigences et notre peur de ne pas réussir éloignent l'amour sous toutes ses formes.

Les remèdes physiques

Acceptez vos propres erreurs et sachez en rire. Recherchez l'absurde, le ridicule, le côté enfantin, les aspects drôles de la vie, et riez-en! Recherchez toute occasion de rire, de dédramatiser, de briser les « patterns » (modèles de comportements néfastes) déjà établis. Visez le changement, le renouveau et accueillez-vous dans ce nouvel apprentissage sans ambitionner la perfection à tout prix. Dans ce cadre tout nouveau, vous rencontrerez d'autres personnes imparfaites, vous vous identifierez à elles, et vous vous sentirez en sécurité.

Sécurisez-vous en décelant les imperfections des autres et en vous comparant à eux. Tout n'est pas parfait en ce monde, personne ne connaît tout sur tous les sujets. Pratiquez la tolérance et la flexibilité avec les personnes que vous aimez. Demandez-vous si elles acceptent vos erreurs.

La vie est remplie d'imperfections qui ne demandent qu'à être aimées ainsi. Une fleur n'est pas parfaite, les branches des arbres ne sont pas parfaites. La température n'est pas parfaite. Le système planétaire n'est pas parfait. Pourquoi faudrait-il alors que vous, vous soyez parfait?

Apprenez à rire, à dédramatiser les situations et accepter les remarques sans vous sentir jugé, blâmé, accusé, critiqué. Jouez aux jeux simples de la vie. Acceptez-vous et vous découvrirez l'amour. La vie doit devenir votre modèle, votre mentor.

CHAPITRE 3



APPRIVOISEZ VOS PEURS

En route vers la guérison!

Dans ce chapitre, vous apprendrez à apprivoiser vos peurs, quelles qu'elles soient. **Il s'agit de l'étape la plus importante dans le processus de la guérison de la peur.** Nous vous invitons donc à lire cette partie avec beaucoup d'attention et d'amour pour accueillir toutes vos peurs et pour vous en libérer.

Prenons un exemple pour bien illustrer le processus de peur.

L'enfant a peur dans le noir. Il appelle sa mère pour qu'elle le rassure. Que fera-t-elle? Contrôlera-t-elle la situation ou accueillera-t-elle l'enfant?

L'enfant a peur, avec ou sans raison, peu importe. Il ne faut pas se demander si l'enfant a raison d'avoir peur, **pas à ce stade-ci.** L'enfant a peur. C'est la vérité. Un bruit, une ombre, une pensée, une sensation, son imagination, ou encore une parole entendue imprégnée dans son inconscient, a fait naître la peur dans l'esprit de l'enfant. Une émotion négative prend alors place dans son cœur et grandit.

L'enfant appelle sa mère à l'aide. La mère arrive, rassure l'enfant, le prend dans ses bras, calme son cœur agité et apaise l'émotion ressentie. Il s'agit de la partie la plus importante pour se libérer de ses peurs. Être accueilli, accepté sa vérité émotive qui n'est pas nécessairement la vérité logique ou raisonnable.

Lorsque la mère dit à l'enfant : «tu as peur ! Je te crois. Viens, nous allons regarder ensemble de quoi tu as peur et ce que nous pouvons faire ensemble pour calmer cette émotion qui a pris place en toi ». La mère alors rassure, et calme le mental de l'enfant. Elle permet à l'émotion de l'enfant de s'exprimer et de s'appuyer sur une croyance agréable et positive. L'enfant ressent qu'il peut être rassuré lorsqu'une émotion venant d'une situation inconnue par lui, survient.

Si au contraire la mère essaie de contrôler l'émotion de l'enfant, elle fait le jeu du mental. Exemple : « tu n'as pas raison d'avoir peur, tu es grand maintenant. Tu dois être raisonnable,

La peur c'est bon pour les enfants. Je suis fière de toi car tu n'as jamais peur. Tu n'as peur de rien n'est-ce pas ? Ferme les yeux et tout passera. » L'enfant se rendormira peut-être mais la peur, elle veillera sournoisement et, à la première occasion refera surface (c'est-à-dire dès le premier bruit, le premier mot exprimé, où la première allusion faite en sa présence qu'il n'est qu'un enfant s'il a peur de...

Résultat : l'émotion ressentie très jeune rejaillira, s'alimentera de la croyance qu'il ne peut pas être fier de lui s'il ressent de la peur, qu'il doit être encore incapable de se sortir seul de cette émotion, etc. L'enfant qui a grandi renforce ses peurs par des croyances d'enfant et diminue sa confiance et son estime de soi.

L'inconscient s'est emparé de l'émotion refoulée lorsqu'il était enfant et un jour se transformera peut-être en insomnie, en panique ou en toute autre attitude limitative.

L'enfant aura peur de la nuit, de la noirceur ou de tout ce qui représente une menace, soit le passage dans un tunnel, d'avoir les yeux bandés, d'une panne d'électricité temporaire le plongeant soudain dans le noir, le moindre bruit suspect. Il aura aussi peur de sortir le soir, de rester seul dans une pièce, etc.

Par surcroît, plusieurs dérivés de la première peur s'ancreront dans l'esprit de l'enfant. La méfiance envers sa mère et envers l'autorité, ou encore à l'égard de toute personne qu'il jugera compétente et crédible, se développera petit à petit. Toute sa vie, l'enfant aura de la difficulté à se faire confiance et à faire confiance aux autres. Il éprouvera de la difficulté à se sentir compris, reçu, et accepté par les autres; Il s'acceptera lui-même difficilement aussi. L'enfant remettra souvent son jugement en cause et se heurtera aux opinions des autres ne partageant pas les siennes. Un sentiment d'insécurité émotionnelle s'installera en lui et il développera un complexe d'infériorité à coup sûr ou presque.

Le fait de ne pas être reçu lorsqu'une émotion de peur s'installe en nous, le fait que la raison nous commande d'être sensé, de ne pas être aussi émotif, paralyse

nos élans, notre confiance. Le fait que la mère refuse la vérité de l'enfant place ce dernier dans une condition de doute par rapport à lui-même et aux autres. Il se pose alors les questions suivantes: « Suis-je correct? Ai-je raison d'avoir peur? Suis-je raisonnable? »

Si, au contraire, l'enfant est reçu, accueilli, bercé, consolé, l'émotion négative ressentie quelques instants auparavant se changera automatiquement en une émotion de compréhension, de bien-être, et la peur n'aura plus de substance pour se nourrir.

Arrêtons d'être raisonnable vis-à-vis de nos peurs, nos peines, nos émotions! Vivons entièrement nos émotions pour que la raison entre en contact avec le cœur. « Le cœur a des raisons que la raison ne connaît pas », à nous de nous comprendre. Faisons une place à l'émotion, dédramatisons la situation, et le cœur se sentira accepté par la raison.

Oui, nous avons le droit de ne pas être en accord avec tout le monde! Oui, nous avons le droit d'avoir des peurs! Oui, nous avons le droit de ne pas tout savoir! Oui, nous avons le droit d'avoir certaines difficultés émotives! Oui, nous avons le droit d'être habité par des émotions que la raison ne comprend pas! Oui, l'enfant a droit d'avoir peur!

L'émotion a ses propres vérités, qui ne sont pas toujours partagées ou acceptées par le mental. Celui-ci ne voulant pas souffrir veillera à ce que l'enfant ne souffre pas. Il lui dictera donc ses propres croyances.

Le mental veillera à contrôler les émotions de l'enfant pour que celui-ci ne souffre plus de la peur. L'important est d'être en mesure d'exprimer et d'accepter que nous vivons des émotions. Lorsque l'émotion reliée à la peur ressentie s'exprime, la peur n'existe plus. Il est alors possible de transformer la croyance négative en une croyance de confiance, une croyance où nous pouvons exprimer notre vulnérabilité.

À ce moment, nous n'avons plus peur; nous avons seulement besoin d'être rassuré. Accueillie, la peur disparaîtra d'elle-même et fera place à la liberté émotive, la liberté d'action, à la créativité, à l'expression de notre vraie nature.

Donnons-nous le droit d'avoir peur et de le dire!

La mère dit à l'enfant : « tu as peur, je te crois. Viens nous allons en discuter ensemble et trouver le pourquoi de tes peurs ».

Alors l'enfant se sent en confiance, et là, le vrai travail commence. La mère allume la lumière, ouvre les placards, regarde sous le lit, prend l'enfant par la main et, doucement, le rassure, lui démontre que sa peur n'a pas de fondement autre que la pensée qui l'a engendrée. Seul ce que l'enfant croit est réel.

Seule la croyance renforcée par l'émotion ressentie est réelle. Il n'y a absolument rien à craindre **autre que l'inconscient veut faire croire**. La raison de la peur n'existe pas, seule l'émotion ressentie est vraie.

L'enfant doit alors faire un choix:

Continuer à croire en la croyance que le mental contrôleur lui a donnée;

Ou se rendre à l'évidence qu'il est préférable de regarder ce qui a créé cette émotion, de chercher à savoir s'il a raison de s'inquiéter de sa capacité à faire face à une telle situation.

L'enfant maintenant **constate** que rien ne le menace (sinon ce en quoi il a cru) et que son mental accepte le fait qu'il ait eu peur. Aussi, il ne se sent pas diminué, jugé, blâmé d'avoir éprouvé une telle émotion.

L'enfant apprend qu'il a le droit d'avoir des émotions et qu'il ne sera pas évalué, accusé ou désavoué. L'enfant apprend à se faire confiance, à accepter qu'il a le **droit** de ressentir la peur, la peine, la déception.

L'enfant apprend à rire de ses peurs et n'a plus la crainte de se confier, d'exprimer ce qu'il ressent au point de vue émotif. La transformation est alors commencée.

Maintenant notre raison peut tranquilliser notre mental et transformer notre émotion négative en émotion positive. La guérison de la peur commence.

Très important

Trop souvent, nous sautons par-dessus cette étape du cœur meurtri, blessé, apeuré, pour nous rendre immédiatement à la raison (contrôle), en passant sous silence les larmes et les paroles. Trop souvent, nous transmettons à notre cœur les messages suivants: « Tais-toi; ne pleure pas; raisonne-toi; ne sois égoïste; accepte la situation; passe à autre chose; fais taire tes émotions, elles n'ont pas raison d'exister. FERME-TOI! »

Maintenant, la mère offre à l'enfant de lui allumer une veilleuse au cas où la peur reviendrait rôder autour de lui. Il faut garder en tête que même si nous affrontons nos peurs, celles-ci ne disparaissent pas automatiquement. Certaines peurs nous visitent continuellement. La confiance en nous et la décision d'exprimer nos émotions, et non de les refouler de peur de ... feront en sorte que la veilleuse ne sera là qu'en cas d'attaque sournoise.

En fait, la veilleuse rassurera l'enfant et l'aidera à reprendre confiance en lui. La veilleuse sera l'outil indispensable pour sécuriser l'enfant; il sait qu'il peut en tout temps compter sur l'appui de sa mère. La veilleuse permettra à l'enfant de

voir dans le noir la peur qui le visite, de la déterminer, et de la retourner au mental menteur. Nous devons veiller à toujours rassurer notre subconscient, à savoir que nous avons suffisamment confiance en la vie, que celle-ci est notre mentor, notre protectrice et que rien de mauvais ne peut nous arriver.

Pour que l'enfant puisse changer sa croyance en la peur, il faut qu'il nourrisse son subconscient d'une nouvelle croyance.

Voici quelques réponses à donner à votre subconscient pour qu'il accepte de transformer la croyance qui nourrit la peur, pour faire taire le mental menteur et pour mettre le processus de guérison en marche. Il est à noter ici que le même processus s'applique pour chaque type de peur.

La peur de ne pas être aimé

1. Le cœur demande à la raison: « Ai-je raison de croire que tu ne m'aimes pas? »
2. La raison lui répond: « Qu'est-ce qui te fait croire que je ne t'aime pas? »
3. Le cœur donne alors ses raisons: « C'est parce que » et là, les réponses qui montent en nous peuvent être multiples.

Exemples:

« Je t'ai entendu dire que tu préférerais ma sœur. Je t'ai entendu dire que tu aurais aimé mieux ne pas avoir d'enfant. Je t'ai entendu dire que tu me trouvais nuisible, incompetent, pas suffisamment à la hauteur de tes attentes », etc.

4. Regardez bien en face les raisons qui vous font croire à la possibilité de ne pas être aimé. **Regardez la profondeur** de l'émotion vécue à ce moment-là, renforcée par la suite par des preuves (des paroles, des attitudes, des impressions, des situations vécues) reçues par votre entourage et les personnes en qui vous aviez placé votre confiance. Cette émotion s'est peut-être transformée avec le temps en sentiment de rejet, d'incompétence, d'insécurité émotionnelle. Exprimez-la.
5. Laissez sortir cette émotion négative en vous permettant de pleurer, de crier, de parler, d'écrire, de dire; enfin, tous les moyens sont bons pour faire sortir cette émotion qui vous paralyse. Donnez-vous le droit d'exprimer à la personne qui vous a transmis cette peur l'émotion que vous avez ressentie quand cette croyance a pénétré votre subconscient.

Si la personne n'est pas dans une situation où il est possible de lui faire part de cette émotion (décédée, éloignée, aucun contact avec elle, incapable de recevoir un tel message, ou autre), alors choisissez un symbole (une lettre, une colère dans l'univers, etc.) ou une autre personne pouvant la représenter. Tous les moyens sont acceptés pour se libérer d'une émotion négative. Si vous avez besoin de l'aide d'un intervenant, n'hésitez pas à la demander.

Ensuite, réconciliez-vous avec tous ceux qui **vous ont fait croire** que vous n'étiez pas choisi, à tous ceux qui vous ont fait peur.

Regardez-vous et décidez volontairement de croire que **oui** vous êtes aimé. Regardez toutes les preuves d'amour que vous recevez autour de vous. Ouvrez-vous à recevoir l'amour de la vie, des personnes, des situations. Croyez que vous êtes véritablement aimé. Laissez pénétrer en vous l'émotion douce de l'amour. Ouvrez-vous à l'amour sous toutes ses formes.

La peur de ne pas être compris

1. Le cœur demande à la raison: « Ai-je raison d'avoir peur que tu ne me comprennes pas? »
2. La raison lui répond: « Qu'est-ce qui te fait croire que je ne te comprends pas? »
3. Le cœur donne alors ses raisons: « C'est parce que.. »

Les raisons peuvent être multiples et différentes pour chaque personne.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Exemples:

« Aussitôt que j'ouvre la bouche, pourquoi ai-je la sensation que l'on doute toujours de mon jugement? J'ai l'impression que personne n'écoute mes points de vue. J'ai peur d'être jugé incompetent car on me dit toujours: *Es-tu certain de ce que tu dis?* », etc.

4. Regardez les réponses qui montent en vous et qui vous font croire à la possibilité de ne pas être compris. Regardez la profondeur de l'émotion vécue à ce moment-là et après.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Laissez sortir l'émotion négative; n'ayez pas peur de faire des reproches.

Ce qui nous semble des remontrances ne sont que les effets de la peur. Les émotions non exprimées se transforment en réprimandes non dites et empoisonnent notre corps physique. Si la personne responsable de cette peur n'est pas présente, utilisez un autre symbole pour exprimer vos émotions.

La peur de ne pas être accepté

1. Le cœur demande à la raison: « Ai-je raison d'avoir peur de ne pas être accepté? »
2. La raison répond: « Pourquoi as-tu peur de ne pas être accepté? »
3. Le cœur donne ses raisons: « C'est parce que... »

Les raisons peuvent être multiples et différentes pour chaque personne.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Exemples:

« Pourquoi as-tu préféré les autres membres de la famille? Tu dis souvent que tes exigences dans la vie sont élevées. Suis-je suffisamment bon pour toi? Je ne me sens pas suffisamment instruit, important, intéressant, beau, agréable. J'ai dû affronter le jugement des autres et ma valorisation n'est pas grande », etc.

4. Regardez les réponses qui montent en vous; elles sont **votre vérité**. Regardez la profondeur de l'émotion ressentie.
5. Laissez sortir l'émotion en vous disant à vous-même tout ce que vous pensez de vous, tout ce que vous savez de vous, en finissant par vous dire quelle personne intéressante, aimable, grande, généreuse vous êtes. Faites la paix avec vous-même, car la peur et la croyance viennent avant tout de vous. Ensuite, allez vers les autres doucement en vous acceptant tel que vous êtes et en vous revalorisant. N'ayez pas peur de vous vanter (légèrement) de vos exploits. Dites ce que vous faites de bien, de beau. Retrouvez vos valeurs, votre confiance.
6. Choisissez un groupe d'amis, un environnement qui vous laissera de la place pour vous exprimer. Si vous ressentez le besoin de faire partie d'un groupe de thérapie pour vous revaloriser, n'hésitez pas à le faire.

La peur de souffrir

1. Le cœur demande à la raison: « Ai-je raison de croire que je peux souffrir? »
2. La raison répond: « Qu'est-ce qui te fait croire que tu peux souffrir? »
3. Le cœur donne ses raisons: « C'est parce que... »

Les raisons peuvent être multiples et différentes pour chaque personne.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Exemples:

« Je me sens faible. Je n'ai pas confiance en mon endurance. J'ai peur d'avoir mal. Je me sens diminué lorsque je souffre (physiquement ou autre). Je me sens indésirable. J'ai peur d'être laissé si je souffre. Parce que j'ai souffert de ton absence », etc.

4. Regardez les réponses qui montent en vous et la profondeur de l'émotion ressentie.
5. Laissez sortir la peur, la faiblesse cachée en vous. Acceptez votre faiblesse; elle fait partie intégrante de la nature humaine. Acceptez le risque de souffrir, de ne pas être à la hauteur des attentes de la société. Si une ou plusieurs personnes sont responsables de croyances placées dans votre inconscient parce qu'elle vous ont fait croire, par exemple, que la maladie était honteuse, qu'il fallait s'en éloigner, que seuls les faibles étaient malades, qu'eux préféraient les forts, que pour être beau, aimé, choisi, il ne fallait surtout pas être malade, etc., alors, remettez-leur leurs croyances; elles leur appartiennent! Ce sont de fausses croyances placées dans votre esprit par des conversations, des témoignages, des paroles exprimées par des personnes qui **ne vous aimaient pas beaucoup**.
6. Regardez bien en face ces fausses croyances. Défaites-les; elles ne vous appartiennent plus maintenant. Vous êtes capable de renforcer le jugement que vous portez sur vous et sur vos valeurs. Portez un nouveau jugement sur la maladie et la souffrance. Recouvrez confiance en votre capacité à soutenir la souffrance.

Ce n'est pas parce que vous souffrez que vous êtes nécessairement abandonné. Ce n'est pas parce que vous souffrez que des personnes vous quittent. Changez ces croyances. Repeignez l'image que vous avez de vous-même, croyez que même si la souffrance s'installe temporairement, cela n'a aucun lien avec vos valeurs, vos capacités, et votre force intérieure. Reprenez-vous en mains et métamorphosez ces croyances!

La peur de perdre quelqu'un ou quelque chose, de perdre de l'intérêt pour quelqu'un, de ne plus être aussi important pour quelqu'un

1. Le cœur demande à la raison: « Ai-je raison d'avoir peur de te perdre? »
2. La raison répond: « Pourquoi as-tu peur de me perdre? »
3. Le cœur donne ses raisons: « C'est parce que.... ».

Les raisons peuvent être multiples et différentes pour chaque personne.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Exemples:

« Sans toi, je me sens perdu, seul, inutile, sans intérêt. Sans cet objet (argent), cette situation (travail), il me semble que je ne suis pas complet. Sans toi, ou sans cet argent ou cette situation, ma vie n'a pas le même sens ou est moins intéressante. Parce que je t'ai déjà perdu dans la foule, à ma naissance. J'ai senti le vide lorsque tu m'as échappé de tes bras. Je crois que je ne serais pas capable de te remplacer. Je manque de confiance en mes possibilités de suppléer, de garder, de retenir, d'alimenter ou d'entretenir. Je crois que si je te perds, c'est que j'ai été incapable de te garder », etc.

4. Regardez les réponses qui montent en vous, la profondeur de l'émotion ressentie.
5. Laissez sortir la peur de perdre en avouant votre faiblesse, votre peur du manque, votre manque de confiance en vous, en vos valeurs, en vos capacités. Cette peur est sournoise, car la peur de perdre quelqu'un ou quelque chose, ou **la peur de perdre de l'intérêt pour quelqu'un** (il n'est plus aussi intéressant qu'avant), la peur de ne plus être aussi important pour quelqu'un vous paralyse et vous empêche de voir les solutions. Abordez franchement le sujet de votre peur avec la personne en cause. Demandez-lui

sincèrement si vous avez vraiment raison de croire qu'elle veuille vous quitter ou qu'elle veuille vous remplacer par... si vous avez vraiment raison d'avoir peur de perdre de l'intérêt à ses yeux, si vous avez vraiment raison d'avoir peur de perdre de l'argent en faisant des transactions avec elle, si vous avez des raisons de croire à cette perte, etc.

S'il vous est possible de régler cette peur avec la personne concernée, alors tout va bien. Si c'est impossible pour différentes raisons (décès, inaccessibilité, incapacité de comprendre votre situation émotive, impuissance à vous accueillir dans vos émotions, alors écrivez-lui une lettre, que vous ne lui enverrez peut-être jamais. Écrire libère le cœur des émotions de la peur.

Reprenez confiance en vous, en votre aptitude à tout recommencer à neuf. Acceptez la possibilité de perdre une amitié, un amour, un emploi, une somme d'argent. Tout vous reviendra automatiquement. **Dans la vie, vous recevez tout ce dont vous avez besoin.**

Laissez partir; ne retenez rien de peur de... Laissez aller, faites-vous confiance, croyez en la possibilité que si vous pouvez attirer quelqu'un ou quelque chose, cela vaut la peine que ce soit bon pour vous. Ne retenez rien qui ne vous appartienne pas. Dans votre cœur, laissez partir l'objet de votre peur, en sachant qu'il restera seulement si vous en avez besoin réellement. Perdre la peur de perdre équivaut à gagner sur tous les plans. Remplacez l'émotion négative de la peur de perdre en une émotion positive de la certitude de gagner.

La peur d'être oublié

1. Le cœur demande à la raison: « Ai-je raison d'avoir peur d'être oublié? »
2. La raison répond: « Pourquoi as-tu peur d'être oublié? »
3. Le cœur donne alors ses raisons: « C'est parce que... »

Les raisons peuvent être multiples et différentes pour chaque personne.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Exemples:

« Je me suis senti oublié des personnes que j'aime. Je crois que **si** je suis oublié, je serai perdu, seul, incapable de réussir par moi-même. Je crois que **si** je suis oublié, je resterai seul, je serai abandonné. Je crois qu'il faut rester humble, ne pas faire de bruit pour être aimé. J'ai peur que tu partes sans m'emmener. J'ai peur que tu ne reviennes pas me chercher, que tu ne me choisisses pas. J'ai l'impression que l'on ne me trouve pas assez intéressant pour être choisi », etc.

4. Regardez les réponses, les croyances qui montent en vous.
5. La peur d'être oublié est principalement créée et fondée à partir de croyances s'appuyant sur des gestes, des situations vécues ou ressenties dans notre enfance.
6. Laissez monter ces croyances, ces fausses preuves, ces souvenirs, ces impressions. Pleurez-les; exprimez-les. Faites sortir toutes ses émotions refoulées. Dégagez-vous maintenant d'une peur qui n'existe que dans votre subconscient. Personne ne peut vous oublier. Vous n'avez qu'à vous lever et à parler pour dire que vous existez. Cette peur et toutes celles qui se rattachent à elles se défont par la décision de se lever, de s'exprimer, de parler, de prendre sa place; celle que personne n'avait prise.

La peur de me tromper, d'être déçu de moi-même

Le cœur demande à la raison: « Ai-je raison d'avoir peur de me tromper, d'être déçu de moi-même? »

1. La raison répond: « Pourquoi as-tu peur de te tromper, d'être déçu de toi-même? »
2. Le cœur donne ses raisons: « C'est parce que... »
3. Les raisons peuvent être multiples et différentes pour chaque personne.

| |
|--|
| |
| |
| |

Exemples:

« Pour être aimé, cela demande tant de performance. Il faut être parfait pour réussir. Je n'ai pas le droit de me tromper ou d'être déçu de moi-même. L'opinion que j'ai de moi est si petite que je ne peux risquer d'être jugé. Je veux tellement être choisi que... S'il fallait que je me trompe, je ne serais plus rien. Car l'émotion que je ressentais quand tu me disais que je n'étais pas si intelligente que cela m'a prouvé qu'il fallait à tout prix être supérieur aux autres pour être choisi, aimé, écouté. J'ai peur d'être comme tout le monde. J'ai peur d'être sans intérêt », etc.

4. Regardez les réponses qui montent en vous.
5. Regardez la peine, la déception qui s'est placée en vous, à votre insu. La peur d'être déçu de soi-même, de se tromper, fait monter en nous la déception de voir que personne d'autre que nous n'est capable de reconnaître la personne extraordinaire que nous sommes. Dites votre déception de ne pas avoir été reconnu par les autres autrement que par votre performance. Parlez, dites-vous que vous êtes extraordinaire même si vous vous trompez, même si n'avez pas toujours raison, même si vous n'êtes pas toujours à la hauteur des attentes des autres.
6. Faites-vous une belle reprogrammation de 21 jours (voir au début du chapitre 4), en vous répétant: « Oui, je mérite la confiance. Oui, je mérite l'amour. Oui, je mérite d'être choisi. Oui, je mérite de réussir. Oui, je mérite de....

Maintenant, je n'ai plus peur de me tromper. Je n'ai plus peur de me tromper. Je n'ai plus peur d'être déçu de moi-même, car je suis comme tout le monde. J'ai le droit de faire des erreurs. Je me reçois avec amour et je ne suis plus déçu de moi-même en rien. Oui, je mérite, tout comme les autres, et je n'ai plus besoin de performer pour être aimé, choisi. »

La peur de ne pas être à la hauteur

1. Le cœur demande à la raison: « Ai-je raison d'avoir peur de ne pas être à la hauteur? »
2. La raison répond: « Pourquoi as-tu peur de ne pas être à la hauteur? »
3. Le cœur donne alors ses raisons: « C'est parce que... »

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Exemples:

« Je crois que la plupart des gens aiment les gagnants. Pour être pris au sérieux, pour mériter la confiance, pour avoir de l'autorité, il faut être performant. Seuls les premiers de classe recevaient des compliments, des cadeaux. Car les personnes qui m'ont éduqué étaient tellement intelligentes, apte à faire de grandes choses, intouchables que près d'eux, je me voyais petit. J'ai peur de me comparer à toi. La société, les entreprises ont des exigences basées sur des diplômes et moi, je n'en possède pas », etc.

4. Regardez vos propres peurs, vos propres émotions ressenties.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

5. La peur de ne pas être à la hauteur vient principalement de la croyance (vraie ou fausse, à nous de la vérifier) que pour être choisi, il faut absolument être exceptionnel, performant, savant, que l'amour et l'amitié ne suffisent pas pour être choisi et être à la hauteur.
6. Les croyances démontrent que même si l'on est aimable, gentil, agréable, sympathique, même si l'on détient de grandes qualités de cœur, cela ne suffit pas pour être à la hauteur. Mais à la hauteur de qui? Des autres! Mais sommes-nous **à notre hauteur à nous**. Si nous étions à la hauteur de la personne que nous aimons. La peur de ne pas être suffisamment aimable, gentil, nous fait croire que seul les diplômes, l'argent, l'aide que les autres nous apportent suffisent pour nous faire obtenir le but recherché.

Trop souvent, nous ne nous basons pas sur nos valeurs, mais seulement sur les valeurs des autres. La peur de ne pas être à la hauteur se guérit en nous félicitant continuellement de nos performances, en nous trouvant exceptionnel et en nous entourant de situations qui prouvent nos talents, et que nous n'avons pas besoin d'être choisi par les autres. Nous nous choisissons nous-mêmes. Personne ne peut abuser de nous si nous ne leur donnons pas la permission. Augmentons notre valeur personnelle. N'ayons plus peur! Croyons que nous sommes à la hauteur de nos capacités à nous. Regardons les faiblesses des autres et disons-nous: « À chacun sa force et sa faiblesse! »

La peur de passer pour insignifiant

1. Le cœur demande à la raison: « Ai-je raison d'avoir peur que l'on me trouve insignifiant? »
2. La raison répond: « Pourquoi as-tu peur que l'on te trouve insignifiant? »
3. Le cœur donne alors ses raisons: « C'est parce que... »

Les raisons peuvent être multiples et différentes pour chaque personne.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Exemples:

« Je manque complètement de confiance en moi. Je crois que les personnes jugées insignifiantes sont souvent ridiculisées. J'ai absolument besoin d'être approuvé par les autres. Je ne suis pas certain que l'on me croit, que l'on me fait réellement confiance, que l'on m'aime simplement pour moi. Je crois que les personnes jugées insignifiantes sont rejetées partout où elles vont », etc.

4. Regardez vos réponses; d'autres raisons monteront d'elles-mêmes en vous.
5. Les croyances que nous avons placées dans notre subconscient viennent simplement de notre manque d'amour de soi et notre manque de confiance, de même que du besoin extrême d'attirer l'attention, de recevoir de l'amour, l'accueil, et l'approbation des autres. Retournons vite à nos propres valeurs, changeons ce que nous pensons de nous pour que la guérison puisse s'amorcer.

Toutes ces peurs, et bien d'autres que nous n'avons pas définies, se guérissent toutes de la même manière. Vous pouvez les apprivoiser et vous en débarrasser exactement de la même façon, en appliquant le même processus. Parmi les peurs que nous n'avons pas abordées dans le présent ouvrage, il y a la peur d'être dévoilé, la peur de la nudité, de la sexualité, la peur du mensonge, et la peur de s'exprimer.

Nous n'avons pas approfondi la peur de s'exprimer, car oser nous exprimer, c'est accepter d'exprimer toutes nos autres peurs. En ouvrant la porte à la peur de s'exprimer, nous pouvons affronter toutes les peurs. En effet, c'est la clé pour ouvrir les portes aux autres peurs.

La peur de s'exprimer a pour effet de nous paralyser. Nous nous taisons plutôt que d'oser exprimer nos sentiments, nos choix, nos décisions, de peur d'être jugé, d'être critiqué, d'être blâmé, de ne pas être compris, de ne pas être choisi, etc. Nous acceptons même de nous soumettre à... de peur de... Nous préférons abandonner, subir, plutôt que de nous exprimer de peur de ... Nous devenons alors complètement pétrifié, car nous acceptons tout sans rien dire. Nous ne posons aucun geste, aucune action; nous ne décidons de rien. Nous vivons donc à la merci des autres et de leur jugement.

Bombardez votre subconscient de petites phrases dites et redites sans arrêt, tel un perroquet, pendant une demi-heure ou une heure par jour. Choisissez des phrases qui vous obligent à vous faire confiance, à vous choisir, à vous aimer. Ces phrases reprogrammeront, renforceront votre décision d'apprivoiser vos peurs en osant les exprimer.

« Je me fais confiance. »

« Je me choisis. »

« Chaque jour, et dans tous les domaines, je vais de mieux en mieux. »

« Chaque jour, je décide de me choisir. »

« Chaque jour, je décide de me faire confiance. »

Vous devez renforcer votre confiance en vous, en vos capacités de vous exprimer, afin de passer à travers cette peur et d'ouvrir la porte à **toutes vos peurs**. Osez vous exprimer avec amour, sans peur, sans jugement! Plus vous augmenterez votre confiance en vous, plus vous vous libérerez de cette peur de vous exprimer, et vous retrouverez enfin votre liberté émotionnelle, votre liberté d'action.

La peur de s'exprimer englobe toutes les autres peurs

Il existe une formule à toute épreuve pour se libérer de ses peurs. Mais encore faut-il **vouloir** la mettre en pratique.

Dans le cœur, il n'existe aucune peur. Dans l'amour reste l'accueil. La peur, elle, se place dans un vide entre le cœur et le mental. Il nous faut **absolument** revenir au tréfonds de notre cœur, et cesser d'écouter notre mental qui nous raconte (des peurs) des mensonges.

Il faut revenir aux choix qui s'offrent à nous.

Allons-nous continuer à croire notre mental pour **paraître** bon, aimable, gentil, crédible?

Ou allons-nous nous rendre à l'évidence qu'un jour ou l'autre, il faudra faire face à nos peurs, à cette prison dans laquelle nous nous sommes confortablement réfugié pour ne pas déplaire, pour paraître?

Ici, la partie se joue entre le cœur, la raison et le mental. C'est le début d'un travail sans relâche, d'un travail quotidien, qui nous mène vers la liberté totale de notre être. La prison de la peur nous rend esclave et nous soumet au pouvoir des autres. L'évasion nous permet d'explorer le potentiel qui dort en chacun de nous.

CHAPITRE 4



COMMENT SE LIBÉRER D'UNE PEUR?

La peur naît d'une émotion qui survient devant une situation incontrôlable. La peur s'installe lorsque notre mental **nous fait croire** qu'il n'y a aucune chance de reprendre le contrôle de la situation.

Nous devons **absolument nous défaire des croyances** qui nourrissent nos peurs et les remplacer par d'autres preuves, d'autres croyances. Comme nos croyances sont créées à partir de notre jugement, nous devons absolument revenir à notre propre jugement et lui faire confiance. Ici, nous devons nous assurer que ce que nous croyons vient bien de nous et non des croyances des autres.

Exemple:

« J'achète telle sorte de voiture, car je sais, j'ai vérifié, et je me suis fait ma propre opinion personnelle, je ne me base plus sur l'opinion des autres. »

Comme nous devons faire confiance à notre jugement, nous devons aussi accepter le risque de nous tromper.

Exemple:

« Peut-être que la voiture que j'achèterai ne sera pas celle que mon père choisirait, mais je n'ai pas peur; je prends mes propres décisions. Si je fais une erreur, ce sera une expérience de plus, voilà tout! »

Nous devons dédramatiser nos actions. Nous devons risquer d'être jugé, d'être blâmé par un mental qui ne veut pas souffrir.

Acceptons d'être vrai dans nos actions, nos expériences; acceptons de plus vouloir **paraître** bon, mais **être** bon envers notre cœur et nos émotions. Acceptons de laisser tomber le masque du « bon petit garçon » ou de la « bonne petite fille » qui endure, de peur de...

Débarrassez-vous de vos peurs en 8 étapes simples

- 1^{er} étape: Avouez votre peur.
- 2^e étape: Vérifiez le « pourquoi »; ce qui vous porte à croire... En qui ou en quoi croyez-vous? Quelle preuve avez-vous de croire que...? Avez-vous raison d'avoir peur de? Sur quel jugement vous basez-vous pour croire que?
- 3^e étape: Vérifiez votre jugement:
- a) la confiance que vous portez en votre jugement;
 - b) l'image que vous avez de vous.
- 4^e étape: Vérifiez si vous avez la capacité de faire face à vos faiblesses.
- 5^e étape: Vérifiez si vous avez les outils nécessaires pour faire face à vos peurs.
- 6^e étape: Détaillez vos croyances. Choisissez celles que vous voulez garder et celles dont vous désirez vous débarrasser.
- 7^e étape: Défaites-vous des émotions refoulées qui sont la cause de votre sentiment d'impuissance, en les accueillant **sans jugement de votre part**

Exemples: La gêne de paraître... la honte de paraître.... l'impuissance devant...

Déterminez vos émotions, laissez-les s'exprimer en paroles, par l'écrit ou autrement.

- 8^e étape: Reprogrammez votre subconscient de nouvelles croyances.

Changez vos croyances en 21 jours!

Vos croyances se placent dans votre subconscient. Vous devez donc reprogrammer votre subconscient afin de changer vos croyances. Pour y arriver, vous pouvez faire une reprogrammation de 21 jours.

Reprogrammation à faire

(Exemple)

Si vous avez de la difficulté à affirmer votre opinion devant les autres, c'est que vous n'avez pas assez confiance en vous ou en votre jugement. Si vous pensez ne pas vous affirmer devant les autres car vous avez peur que votre jugement soit remis en question, vous devez changer la croyance qui s'est placée dans votre subconscient à votre insu et **répéter cette phrase chaque jour pendant 21 jours**:

« Oui, je m'affirme et j'ai confiance en mon jugement. »

Autres exemples de reprogrammations

Vous trouverez ci-dessous d'autres exemples de phrases types à répéter chaque jour pendant 21 jours, afin de défaire certaines de vos croyances et de les remplacer par de nouvelles.

« Oui, je mérite de... »

« Oui, j'ai confiance en mon jugement par rapport... »

« Oui, je suis capable de ... »

« Oui, j'ai confiance en moi... »

« Oui, je vau... »

LA PLANÈTE CŒUR



Les personnes qui osent s'aventurer dans leur cœur semblent souvent venir d'une autre planète. Leurs attitudes, leurs attentes, leurs actions sont bien différentes de celles de tous ceux et de toutes celles qui vivent dans leur mental.

Osons donner raison à nos émotions d'exister. Donnons-nous le droit d'avoir peur et le droit, enfin, de **vouloir** regarder nos peurs bien en face. Choisissons de sortir de cette prison confortable du **paraître**. Guérissons-nous du mensonge qui a nourri notre vie pour nous regarder bien en face. Osons nous affronter nous-mêmes et nous exposer au jugement des autres. Osons faire confiance en nos capacités et en notre jugement. Osons braver l'orage des critiques qui viendront quand nous ne paraîtrons plus aussi soumis aux autres.

Quand nous ne resterons plus paralysés devant les situations, les décisions à prendre, alors le fruit de la peur tombera. Libérons notre cœur de sa prison émotive. Laissons-le pleurer, crier, dire sa peine. Accueillons notre peur et donnons lui raison; elle a le droit d'exister tout comme la pensée, le sentiment, l'émotion. D'où vient l'émotion? Doit-on la juger lorsqu'elle surgit? La peur doit-elle être condamnée sans avoir le temps de s'exprimer?

Toutes ces vieilles croyances, ces vieilles peurs, emprisonnées par le mental et la raison nous blessent profondément et nous portent à nous juger sévèrement. Soyons honnête et bon envers nous-mêmes. Aimons-nous, laissons notre cœur pleurer sa peur pour qu'il puisse enfin passer à autre chose.

Se libérer de ses peurs, c'est tout simplement laisser son cœur, ses émotions, ses sentiments s'exprimer **sans les juger**. Le cœur a un grand rôle à jouer dans cette libération.

Aimons-nous d'avantage, soyons indulgent pour nos faiblesses. Ne nous jugeons pas trop sévèrement. Portons notre confiance en la vie, en les cycles de reproduction de la nature. Affrontons une fois pour toutes ce mental et ses croyances, et soyons les plus forts, les mieux armés pour vivre **notre** vie, pour **être** ce que nous sommes, avec nos forces et nos faiblesses. Augmentons la confiance en notre jugement, en nos valeurs, en nos talents, en l'amour que les autres nous portent. Acceptons l'amour d'où qu'il vienne sans contrôler sa valeur. **Aimons-nous et laissons-nous aimer!**

MARGUERITE ET SES PEURS



Marguerite traversait un parc tous les soirs à la même heure. Aucun autre chemin ne pouvait la conduire chez elle. Un soir, elle entendit du bruit derrière elle et vit une ombre qui la suivait.

Son mental lui dit alors: « Il y a sûrement quelqu'un derrière moi qui me suit. Tout le monde dit que le soir dans les parcs, des rôdeurs se promènent. Je suis sûrement poursuivie. »

Soudain, une émotion l'envahit. La peur s'empara de Marguerite, qui se mit aussitôt à courir en traversant le parc, sans se retourner. Marguerite arriva chez elle, persuadée qu'elle avait été suivie.

Formation de croyance: Par la suite, en discutant avec des amis, Marguerite fut vite convaincue qu'elle avait eu raison de courir. « Dans les parcs, les rôdeurs se cachent. C'est dangereux! Il faut absolument être armé ou courir le soir, si nous voulons traverser un parc. » D'autres lui disaient: « Pourquoi avoir peur! Tu es bien peureuse! Même si quelqu'un te suivait, tu pourrais sûrement lui faire face et lui demander ce qu'il veut. Tu n'as pas raison d'avoir peur! Une femme comme toi ne devrait pas avoir peur. »

Alimentation de l'émotion (de la peur): Marguerite, tous les soirs, devait traverser ce parc. La peur toujours présente, le cœur battant d'émotions et de sentiments de toutes sortes, appuyés par les croyances populaires et sa propre perception de la situation, Marguerite traversait ce parc en courant. Elle courait si fort qu'elle avait l'impression que son cœur allait sortir de sa poitrine. Un jour, Marguerite décida de s'armer d'un bâton en se disant: « S'il vient près de moi m'attaquer, je le frapperai si fort qu'il ne se relèvera plus. »

Ayant repris courage, armée d'un bâton, Marguerite traversa le parc d'un pas alerte et décidé. Elle n'osait jamais se retourner, mais elle était certaine que ce bâton éloignerait tous ces rôdeurs dans le parc. Tantôt, elle entendait un bruit; parfois, elle voyait une ombre la suivre; quelquefois, elle n'entendait rien.

Toutefois, Marguerite, le cœur battant, la peur dans les tripes, l'esprit tourmenté, traversait toujours le parc armée de son bâton.

Quelques années plus tard, Marguerite avait toujours peur des parcs et de la noirceur. Elle se privait de sortir le soir, de peur d'être suivie. Sa vie mondaine en souffrait et même son travail devenait pénible. La peur la paralysait.

Un soir, Marguerite, fatiguée, épuisée de se battre contre ce parc qu'elle devait absolument traverser, décida de déposer son bâton, de ne plus courir et de regarder qui se cachait derrière elle, qui la suivait. Marguerite allait demander des comptes. Elle décida de faire face à ses agresseurs.

Ce soir-là, à la porte du parc, Marguerite déposa son bâton par terre, marcha lentement, pris trois grandes respirations, se retourna et, à sa grande surprise, s'aperçut que le bruit était tout simplement le vent dans les feuilles et que l'ombre était celle de la lune qui la suivait.

Tout ce temps, Marguerite avait alimenté sa peur en croyant ce que les autres lui avaient dit. Tout ce temps, Marguerite avait nourri sa peur et s'était armée d'un bâton, se croyant poursuivie. Tout ce temps, la peur avait dicté à Marguerite sa volonté. Marguerite était soumise à obéir à sa peur.



Et vous, que ferez-vous devant une peur? Courrez-vous pour vous sauver, pour fuir ce qui vous fait peur? Essaieriez-vous d'échapper aux situations qui vous font peur?

Vous armez-vous d'un bâton, vous croyant attaqué? Serez-vous l'« attaquant verbal », l'« attaquant physique » (brutal), l'« attaquant émotif » (celui qui blesse) ou l'« attaquant financier » (celui qui ramasse, qui a peur de dépenser, qui vole, qui se vend, qui a peur de manquer de quoi que ce soit, qui performe de peur de ...)? Serez-vous l'attaquant, passant votre vie à vous sentir poursuivi, attaqué, volé?

Quand aurez-vous le courage de déposer les armes et, doucement, de regarder la vérité en face pour vous apercevoir que les raisons pour lesquelles vous aviez peur n'existent pas, que l'on vous avait menti, que votre mental vous avait fait croire à quelque chose qui n'existait pas?

CONCLUSION

La peur n'existe pas ailleurs que dans votre mental. C'est nous qui lui donnons vie, c'est nous qui la nourrissons. C'est nous qui avons aussi le pouvoir de la faire mourir.

Les principales causes de nos peurs sont:

- notre manque de confiance en nous, en la vie, et en notre jugement;
- l'évaluation que nous faisons de nos talents et des situations qui nous entourent (lorsque l'image que nous avons de nous se trouve diminuée, voire presque inexistante en certains cas, le jugement est sévère);
- lorsque nous nous comparons aux autres et que nous jugeons notre situation inférieure;
- notre refus de vivre l'émotion qui nous habite (se faire croire que ...).

La peur a pour effet de paralyser toutes nos actions. Cette « rongeuse » d'âme prend sournoisement le dessus et nous entraîne dans sa toile d'araignée...

La peur s'installe alors en maîtresse et contrôle toutes nos décisions. Elle nous motive si bien que plusieurs d'entre nous perdent le chemin intérieur de l'amour véritable.

La peur a peur d'aimer, de peur d'être rejetée!

La peur a peur d'avoir peur!

La peur a peur!

Avez-vous peur? Ouvrez votre cœur et allez vous y blottir! **Dans le cœur, il n'existe aucune peur.** Dans l'amour existent l'accueil, la joie, la vie.

Aimez-vous! Ayez confiance en vous! Revalorisez-vous!

« Le succès est votre tendance naturelle. C'est votre droit de naissance. Notre ambition est de vous aider à l'atteindre. »

Participez à nos micro-cliniques Web, [cliquez ici](#).

ATELIERS/STAGES OFFERTS PAR L'AUTEURE

Madame Agathe Raymond vous propose différents ateliers et stages pour expérimenter des mises en scène à travers lesquelles vous apprendrez, par des ressentis, des observations et des prises de conscience, à découvrir de nouvelles facettes de vous-même, de vos mécanismes de protection, de défense, de fonctionnement face à des situations répétitives dans votre vie, etc.

Des ateliers /stages toujours variés vous sont offerts tout au long de l'année, tant en Europe qu'au Canada, pour vous permettre d'aller chercher des réponses au fond de vous et de vous libérer de votre prison émotionnelle pour accéder à un mieux-être.

Vous trouverez le calendrier complet de toutes les activités sur le site Internet.

ATELIER/STAGE « QUE VOUS DISENT VOS PEURS ? »

Ce stage sur [Que vous disent vos peurs](#) est un stage à travers lequel vous ressentirez les mots et les émotions que vos peurs vous font ressentir.

Au travers les mémoires cellulaires vous retracerez la provenance de vos peurs. Par des mises en scène vous recevrez les outils nécessaires pour vous en libérer.

Ce stage est un moyen pour vous libérer de peurs souvent non réelles qui vous empêchent d'être présent à votre vie. Vous serez étonné par la richesse de cet atelier qui transformera vos peurs. Ainsi, il vous sera permis de saisir tout ce qui se cache derrière ces peurs et vous retrouverez tout le potentiel que vous possédez.

ATELIER/STAGE « LA PENSÉE EN ACTION »

Les stages sur [La Pensée en Action](#) vous permettront de découvrir pourquoi vous tournez toujours en rond et que vous n'arrivez pas à atteindre les objectifs qui vous tiennent vraiment à cœur.

« Révélation et transformations garanties » à chaque atelier; rires et émotions en bonus!

ATELIER/STAGE « S'INVESTIR POUR RÉUSSIR »

Ce stage sur comment **S'investir pour réussir** vous permettra de découvrir quelle est la passion qui donne un sens à votre vie.

- Retrouvez vos passions oubliées
- Recréez des situations qui donnent un sens à votre vie
- Mises en scène sur «**le courage de s'investir pour réussir**» et les qualités nécessaires pour faire renaître la passion en vous
- Et plusieurs autres mises en situation où les qualités, les ressources et les aptitudes de chacun seront mises en action afin de réveiller la passion qui sommeille en vous.

Vous désirez organiser un atelier

- Vous devez nous informer de l'atelier que vous aimeriez organiser. Vous pouvez communiquer par téléphone au 514-793-2288 ou par courriel à info@AgatheRaymond.com car le nombre de participants minimum, le coût et le temps sont différents d'un atelier à un autre.
- En tant qu'organisateur, l'atelier est gratuit et vous recevrez 10 % du revenu brut du montant de l'atelier (avant taxes). En échange vous avez à trouver l'endroit requis pour l'atelier. Les frais de location de salle sont aux frais du Groupe AISE.com inc. (sauf l'hébergement et les repas aux frais du participant).
- Trouver une date à l'agenda qui convienne aux deux parties.
- Vous avez à vérifier s'il y a le nécessaire pour les participants (eau, collation) s'il y a lieu.
- Noter les inscriptions ainsi que les acomptes partiels des participants et nous les faire parvenir.
- Distribution de la publicité en accord avec Groupe AISE.com inc.
- Dès que tout est prêt, nous publierons cet atelier sur notre site Internet et nous ferons parvenir un courriel à toute notre liste d'abonnés.

Vous désirez organiser une conférence

Oui, il est possible d'avoir une conférence privée pour un minimum de 20 personnes. Pour de plus amples renseignements, nous vous invitons à communiquer avec nous par téléphone 514-793-2288 ou par courriel info@AgatheRaymond.com

- Location de salle (aux frais du Groupe AISE.com inc. (sauf l'hébergement et les repas aux frais du participant);
- En tant qu'organisateur, la conférence est gratuite et vous recevrez 10 % du revenu brut du montant recueilli. En échange vous avez à trouver l'endroit requis pour la conférence. Les frais de location de salle sont aux frais du Groupe AISE.com inc
- Trouver une date qui convienne à l'agenda des deux parties.
- Noter les inscriptions ainsi que les acomptes partiels des participants et nous les faire parvenir.
- Distribution de la publicité en accord avec Groupe AISE.com inc.
- Dès que tout est prêt, nous publierons cette conférence sur notre site Internet et nous ferons parvenir un courriel à toute notre liste d'abonnés.

Pour plus de détails :

visitez le www.AgatheRaymond.com

consultez le [calendrier](#) pour y lire la liste de toutes nos activités, tant au Canada qu'en Europe

courriel : info@agatheraymond.com

Téléphone : 514 793-2288

Adresse : C.P. 368, Saint-Sauveur, Québec, Canada J0R 1R0



-= IMPORTANT =-

Ce livre et plusieurs autres **PRODUITS GRATUITS** se trouvent au
www.AgatheRaymond.com

Une série complète d'**ATELIERS-COACHING** est offerte au
www.conversationpapillon.com

Voici quelques bénéfices que vous y découvrirez ...

- Recevez un aspect de votre **mission de vie**
- Atteignez vos objectifs grâce à une **technique évolutive**
- Laissez-vous guider par notre **coaching personnalisé**
Via Skype, en personne, par téléphone et par mail
- Utilisez les **52 Clés** utiles du **Savoir Être** et bien plus...
 - **Libérez-vous** de votre prison intérieure