



## **Série atelier/coaching Apprivoisez vos peurs – Transformer sa vie**

### **D'où viennent les causes des peurs**

**Cahier d'exercices numéro 1  
Le 5 juillet 2010**

**Questions et moyens pratiques pour retracer  
les signaux émotionnels causant les peurs**

Par Agathe Raymond - Coach, enseignante  
Auteure du ebook « Apprivoisez vos peurs »  
Guide pratique pour retrouver sa liberté d'agir

En collaboration avec Conversation Papillon

## **L'objectif de ce cahier d'exercices**

Je vous ai préparé ce cahier d'exercices pour que vous y inscriviez vos réponses personnelles. Je vous invite à le conserver précieusement tout au long de ces 15 ateliers/coaching. Je souhaite que ce cahier devienne rapidement votre source d'information dans lequel vous viendrez puiser les causes et les effets de vos peurs afin de les guérir, de transformer vos croyances et changer certains comportements.

À chacun de nos ateliers/coaching j'ajouterai le cahier d'exercices portant sur le thème développé. Je vous invite donc à le télécharger et à le compléter après chaque rencontre.

Je suis consciente que durant cette introspection il se peut que des vagues émotionnelles inconfortables qui demandent à être apprivoisées plus en profondeur se soulèvent en vous. Je vous offre mon support, mon soutien, mon aide. À titre de coach je peux vous aider à voir clair dans les émotions, les situations répétitives et limitatives, trouver des solutions, des moyens pour vous permettre de vivre plus librement et développer le plaisir de vivre intensément. Je peux vous accompagner via Skype™, par mail ou par téléphone. Pour bénéficier d'une consultation privée je vous invite à m'écrire à [info@agatheraymond.com](mailto:info@agatheraymond.com) en me donnant vos disponibilités.

Dans ce cahier numéro 1 vous trouverez une série de questions suivie d'une section vous offrant des moyens pratiques pour retracer les signaux émotionnels causant les peurs.

### **Instruction pour répondre aux questions :**

Premièrement, numérotez de 1 à 5 les émotions que vous ressentez par rapport à la situation énoncée, le chiffre 1 correspond au sentiment le plus important et 5 le moins important.

Deuxièmement, pour chaque question, décrivez une situation que vous avez vécue qui vous a fait ressentir ces émotions.













Avant de prendre une décision finale, laissez du temps au temps. La nuit porte conseil !

Évitez d'agir lorsque vous êtes dans un état d'urgence!

### **Conseil d'Agathe**

La première étape est de repérer ces peurs cachées derrière les motivations. Je vous invite à répéter cette analyse dans différentes situations. Plus vous repérez de motivations basées sur une peur plus vous pourrez les transformer.

Si vous en sentez le besoin, je peux vous guider, vous aider en consultation privée.

Bonne mise en pratique

À bientôt

*Agathe Raymond,  
fondatrice de l'Académie Internationale du Savoir-Être  
Coach, enseignante, auteure*

Mail : [info@agatheraymond.com](mailto:info@agatheraymond.com)

Skype™ : [agathe.raymond.coach](https://www.skype.com/fr/ajout-ami?contact=agathe.raymond.coach)

Tél: 514-793-2288 (Canada)