



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

La peur de souffrir ou de faire souffrir

Cahier d'exercices numéro 10
Le 13 décembre 2010

Questions et solutions pratiques pour identifier, la peur de souffrir ou de faire souffrir ainsi que les interprétations, les suppositions, les justifications qui nous gardent dans l'illusion de la guérison

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

En collaboration avec www.conversationpapillon.com
site de conversations en ligne, coaching et formations

L'objectif de ce cahier d'exercices

Nous voici rendus au 10e cahier d'exercices.

Nous savons maintenant que les interprétations, les suppositions, les justifications nous gardent dans l'illusion de la guérison.

Dans ce 10e cahier d'exercices, nous vérifierons ensemble ce que nous essayons d'éviter par peur de souffrir ou de faire souffrir.

Dans ce 10e cahier d'exercices, nous trouverons des questions et des solutions afin de devenir guérisseur de l'âme et de l'esprit. L'intérêt de ces exercices est d'identifier ce que nous essayons d'éviter pour ne pas souffrir ou faire souffrir. Nous démasquerons les manipulations que nous nous faisons afin d'éloigner le moment de notre guérison et de notre bien-être intérieur.

Instruction pour répondre aux questions

L'intérêt de ces exercices est d'identifier les causes émotionnelles qui m'empêchent de me faire confiance lorsqu'il s'agit d'être en relation avec les autres et de laisser circuler les informations que j'ai à exprimer.

1er exercice :

Identifiez les comportements que vous adoptez lorsque vous « supposez » que quelqu'un vous fait souffrir par ses remarques, ses éloignements, son indifférence, son contrôle ou tout autre attitude que vous considérez comme étant une source de souffrance pour vous.

Je fais semblant que cela ne m'atteint pas

Je pleure intérieurement, en silence et je me sou mets avec résignation

Je ressens de la frustration que je n'exprime pas ou que j'exprime d'une façon agressive

Je fais tout en mon pouvoir pour éviter d'être à nouveau en la compagnie de cette personne. J'évite les situations de confrontations

J'attaque avant d'être attaqué par peur que l'autre me blesse «encore une fois»

Je me justifie et m'excuse si j'ai été involontairement la cause de son malaise

Retracez d'autres comportements qui vous poussent à éviter ou à attaquer afin de ne pas souffrir.

2e exercice :

Retracez les suppositions, les interprétations ou les impressions qui font que : vous vous persuadez que l'autre vous a blessé, qu'avant son intervention vous étiez calme, en paix, bien dans votre peau etc. En retraçant les suppositions, vous retracerez plusieurs causes de vos véritables souffrances.

Je suppose que l'autre me juge... incompetent, inefficace, méchant, coupable etc.

J'ai l'impression que c'est de ma faute

Je suis persuadé que je suis au regard des autres coupable de tout le mal du monde

Je fais pourtant tout ce qu'il faut pour éviter les disputes et pourtant cela tombe encore sur mon dos

J'ai l'impression que les autres ne sont pas satisfaits de moi. Pourtant j'évite de mon mieux les situations de conflits

J'essaie de ne rien dire, de ravalier, de garder pour moi, je suppose qu'ils vont encore m'accuser de...

Retracer ces signaux d'alarme qui vous influencent à agir de peur de souffrir ou de faire souffrir et transformez le sens de ce que vous interprétez, ressentez, supposez comme étant votre vérité.

Solutions pratiques

Voici des solutions simples et pratiques qui nous permettent de nous libérer de la peur de souffrir ou de faire souffrir.

En transformant ce que vous supposez être la vérité, vous vous donnez la possibilité d'arrêter de souffrir à cause du sens et des intentions que vous donnez à certaines situations. C'est en regardant avec un regard tout neuf, la même situation que nous arrivons à changer ce qui nous fait souffrir.

Ces exercices nous permettent de regarder objectivement les causes profondes de nos souffrances et d'en changer l'interprétation qui nous cause autant de mal-être.

Nous pouvons discuter longuement sur les causes de nos souffrances que nous ressentons véritablement. Tant et aussi longtemps que nous interprétons les causes de nos souffrances comme étant les résultats des intentions et des gestes venant de l'extérieur de nous, nous continuerons à souffrir « des mauvais traitements » faits par les autres selon notre interprétation de leurs intentions à notre égard.

De même, aussi longtemps que nous remettons en doute nos intentions d'aider et de bien communiquer avec les autres, nous souffrirons de culpabilité, de blâmes et nous aurons une sévérité envers nous-mêmes en s'accusant d'avoir fait souffrir « l'autre » !.

La vérité est que chacun de nous, sommes souffrants intérieurement et que nous sommes venus soigner nos blessures personnelles. Si quelqu'un touche à notre partie souffrante, cette personne n'est nullement coupable de cette blessure car nous étions déjà blessé avant-même que cette personne touche à la partie blessée et fragile qui est en nous.

L'autre est responsable d'avoir touché à notre vulnérabilité tout comme nous, par ignorance ou inadvertance lorsque nous touchons à la partie fragile et vulnérable des personnes autour de nous. Nous devenons le miroir qui réveille une blessure déjà existante. Notre responsabilité est d'essayer d'éviter de blesser l'autre par des mots, des regards, des attitudes, des comportements blessants et irrespectueux. Mais nous ne pouvons endosser la culpabilité d'être à l'origine de cette souffrance ressentie par l'autre. Nous avons réveillé une blessure profonde tout comme « l'autre » quelquefois réveille en nous nos blessures personnelles.

La peur de souffrir ou de faire souffrir est basée sur des principes illogiques afin de nous déresponsabiliser de notre véritable travail personnel.

Chacun de nous devons être adulte et responsable de ce qui nous fait tant souffrir et d'en trouver l'origine afin de la soigner.

Nous ne devons nullement remettre la responsabilité à l'autre des souffrances que nous ressentons, ni prendre la culpabilité, ni la responsabilité si nous constatons que l'autre souffre des mots, des gestes, des actions que nous posons et qui touchent leurs propres blessures.

Le respect et le souci de soi et des autres sont des gages de bonnes relations. Prenons l'engagement de soigner nos blessures et de faire attention pour éloigner les occasions de toucher aux blessures de l'autre.



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 de vie 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 une consultation privée je vous invite à en faire la demande en écrivant à info@agatheraymond.com

Agathe Raymond, fondatrice de l'Académie Internationale du Savoir-Être

Coach de vie, enseignante, auteure

Mail : info@agatheraymond.com

Skype™: [agathe.raymond.coach](https://www.skype.com/user/agathe.raymond.coach) Tél: 514-793-2288 (Canada)

001 514-793-2288 (Europe)

Visionner mes vidéos: <http://www.youtube.com/user/AgatheRaymond>