



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

**La peur d'être déçu ou de se décevoir**

**Cahier d'exercices numéro 11**  
**Le 20 décembre 2010**

**Questions et solutions pratiques pour identifier la**  
**peur d'être déçu ou de se décevoir.**

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](http://www.conversationpapillon.com)  
site de conversations en ligne, coaching et formations

## L'objectif de ce cahier d'exercices

Voici le 11e cahier d'exercices dans lequel nous y trouvons des questions et des solutions qui nous font retracer l'ampleur de la peur d'être déçu ou de décevoir sur nos attitudes et comportements.

Tant et aussi longtemps que notre mental nous laisse croire que nous sommes une personne décevante, que nous ne sommes pas à la hauteur des attentes des autres, nous avons une petite estime de nous, un manque de confiance et une opinion trompeuse de nos capacités.

Dans ce cahier numéro 11 vous trouverez une série de questions suivie d'une section vous offrant des solutions pratiques.

## Instruction pour répondre aux questions

L'intérêt de ces exercices est d'identifier les causes émotionnelles qui vous empêchent de poser des actions ou de donner votre opinion de peur d'être déçu ou de décevoir et fait en sorte que vous adoptez des attitudes ou comportements et vous empêchent d'être totalement libres.

### Question no 1 :

Quel est le pourcentage de performance que je m'exige ?

Prenez le temps de vous observer agir et indiquez dans votre carnet de référence les raisons qui vous motivent à prendre les décisions, à faire des choix, ou à ne pas vous impliquer, à vous taire, à vous obliger à faire plus que demandé, etc.

- Est-ce un besoin de prouver que je suis une personne de confiance, que je ne décevrai pas, que je suis La Personne qu'il faut etc.
- Est-ce que j'ai peur d'être déçu de mes propres performances ?
- Ai-je un besoin pressant de m'assurer que par mes actions, je prouve que je suis intéressant, important, digne de la confiance que les autres me donnent, que je ne les décevrai pas, etc.

- La peur de me tromper ou de faire une erreur me poussent-elles à refuser de m'investir, de m'engager, de prendre part à des échanges d'opinions de peur que mon raisonnement déçoive les autres ?

Bien d'autres raisons peuvent vous venir en tête, qui ont une incidence directe sur vos choix, vos décisions, votre silence ou vos attitudes etc.

Alors observez et retracez les causes de vos choix d'actions et inscrivez en pourcentage : 0 = le moins d'impact et le 10 = l'impact le plus puissant qui vous influence dans vos prises de décision, de performance.

### Question no 2 :

Retracez les situations où vous vous privez de donner votre opinion et les raisons qui vous incitent soit à vous taire, ou à vouloir prouver que...

- Je me prive de donner mon opinion en public car je crains de faire une erreur
- Je me prive de donner mon opinion à la personne avec qui je discute par peur de donner de fausses informations, de mal diriger la discussion, d'être responsable d'influencer cette personne et de la décevoir si les résultats de ses choix ne lui conviennent pas (coupable de... responsable de...)
- Je me prive d'être affirmatif et directif dans l'énoncé de mes opinions de peur d'être déçu de moi si une erreur se glisse pas inadvertance dans mon discours. Je préfère rester évasif, et même de décevoir les attentes des autres plutôt que de risquer de me décevoir.
- Je m'oblige à trouver des raisons importantes de donner mon opinion pour paraître intéressant de peur de décevoir les autres si je ne suis pas aussi intéressant que «les autres» peuvent s'attendre de moi
- Je me sacrifie, je m'oublie, je donne tout de peur de décevoir les autres ou de paraître égoïste à leurs yeux. J'ai peur d'être déçu ou de décevoir les autres par un manque de générosité de ma part.

Bien d'autres raisons motivent à nous priver de donner notre opinion ou à agir en excès par la peur de décevoir ou de se décevoir. Indiquez-les dans votre carnet.

La peur de décevoir ou de se décevoir personnellement est une peur qui touche l'ensemble des êtres humains. En général, cette peur nous empêche d'être totalement libres d'être nous-mêmes. Cette peur a des conséquences sur nos choix de vie, sur nos décisions et sur les comportements que nous adoptons en général.

### Solutions pratiques

Voici des solutions afin de soigner cette peur envahissante et limitante qui est la peur de décevoir ou de se décevoir.

- a) Donnez-vous des preuves : lorsque vous constatez que vous avez osé donner votre opinion et que celle-ci a bien été entendue, bien reçue par les personnes avec qui vous discutiez, saisissez l'occasion pour rassurer votre mental que votre opinion n'est pas décevante mais plutôt bien appréciée.
- b) Rassurez votre mental que vous n'avez pas besoin de tant performer pour être intéressant. Le fait de baisser nos exigences dans un excès de performance inutile, nous rend plus accessible et plus intéressant auprès des autres. Nous laissons ainsi la place aux autres de performer à leur tour et nous devenons intéressant et à l'écoute des autres.
- c) Prenez la décision de vous investir dans la vie en posant des actions sans craindre de décevoir. Le fait de passer de la promesse à l'action vous permet de ne pas créer des attentes décevantes. Ainsi en s'engageant, et en s'impliquant avec les autres «au risque que tout ne sera peut-être pas parfait» crée chez les autres un sentiment de confiance et de sécurité à notre égard et nous risquons moins de les décevoir.
- d) Donnez votre opinion franchement et librement en ouvrant la conversation aux échanges et à la discussion. En ouvrant la conversation par des mots tels que : selon moi..., à mon avis cela peut vous sembler..., mais j'ose partager avec vous mon opinion..., ou tout autre façon d'ouvrir la conversation qui permet à l'autre de poursuivre la conversation vous permet de laisser de côté la peur d'être décevant par votre opinion ou d'être déçu du commentaire de l'autre. Cette façon de faire permet d'ouvrir une communication agréable.

Toutes ces solutions et bien d'autres encore vous permettent d'enlever de la puissance à vos peurs. Il est tout à fait normal et humain d'avoir peur de se tromper, de faire une erreur, d'être la cause de déception pour les autres ou de se décevoir soi-même en constatant que nous ne sommes pas parfaits.

Mais il est important de prendre le temps d'apprivoiser nos peurs pour que celles-ci ne deviennent pas «Maîtres » de nos actions et de nos comportements.



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](mailto:info@agatheraymond.com)

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

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