



Série atelier/coaching
Apprivoisez vos peurs – Transformer sa vie

L'ego, piège ou puissance ?

Cahier d'exercices numéro 13
Le 17 janvier 2011

Questions et solutions pratiques pour identifier certains de nos comportements face à la peur de l'ego.

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 13e cahier d'exercices. L'ego représente la totalité de notre puissance créatrice. Cette énergie est magnifique et terrifiante à la fois car c'est en utilisant cette énergie que tout devient possible et réalisable.

Ce cahier vous permettra d'utiliser votre discernement afin d'aller vers le dépassement de vos peurs et des limites que vous vous imposez. Vous y trouverez deux exercices qui permettront de vous intérioriser afin de mieux identifier la cause de ces peurs.

L'ego a été mis au banc des accusés et l'interdit de prendre notre juste place existe fortement dans la conscience collective.

Questions et solutions pratiques vous sont proposées afin d'identifier et trouver des pistes à suivre afin de trouver le courage de vous choisir, de réussir et d'accomplir vos aspirations profondes.

Question no 1 :

Selon vous qu'est-ce qui vous motive à réussir vos projets de vie ?

- a) Le fait de prouver que rien ne vous arrête dans la vie ?
- b) Un besoin de reconnaissance sociale ?
- c) Un désir profond d'aider les autres au risque de sacrifier vos propres besoins, votre santé, vos énergies, votre sécurité financière ?
- d) L'impression d'avoir une mission importante à accomplir ?
- e) Par peur d'être égoïste de ne pas penser aux autres, de ne pas faire ce qui devrait être fait selon vous ?
- f) Autre...

En répondant à cette question vous découvrirez peut-être ce qui vous motive le plus à réussir. Le fait d'obéir soit à ses peurs, soit à son orgueil, soit à soi-même.

Question no. 2 :

Comment réagissez-vous devant la défaite ou devant une situation qui ne se termine pas selon vos attentes ?

- a) Honteux d'avoir eu l'audace d'avoir autant misé sur ce projet
- b) Déçu et bien décidé à ne plus oser faire des projets, prendre de telles décisions ou de faire des choix décevant pour les autres
- c) Frustré et blessé dans votre orgueil se promettant bien de garder le silence sur ce qui s'est passé et ne plus jamais prendre de risque
- d) Réaction de fausse modestie, laissant croire à tous que cela n'était qu'une expérience pendant qu'intérieurement vous vous dépréciez, dévalorisez et perdez confiance en vous
- e) Réaction de prudence par peur de répéter les mêmes erreurs, d'être à nouveau jugé, critiqué pour votre manque de jugement

Trop souvent nous obéissons au signal de danger que nos peurs nous renvoient devant nos attentes déçues et nous oublions de reconnaître notre courage et notre désir d'expérimenter certaines situations.

En répondant à cette 2e question vous trouverez les pièges que l'ego nous tend pour que notre «orgueil» ne souffre pas.

La peur est mauvaise conseillère lorsqu'il s'agit d'aller à la conquête et à la découverte de nos potentialités. Notre ego ne veut pas être humilié, alors cette partie de nous a besoin que nous ayons l'audace d'agir et de se faire à nouveau confiance.

Solutions pratiques

Voici quelques solutions pratiques pour puiser dans cette énergie créatrice et puissante qu'est l'énergie de l'ego et « oser réussir à être fier de soi malgré nos attentes déçues ».

Prendre le temps de constater que nous avons des rêves, des aspirations, des désirs profonds qui demandent le courage « d'oser voir le jour », et « d'oser accepter une vision de nous et de notre capacité à s'accomplir ».

Le fait de s'accueillir sincèrement dans ses rêves et ses passions, nous permet d'accueillir les résultats de nos actions sans nous juger trop sévèrement et sans obéir au signal de danger que nous lancent nos peurs.

Avoir de la gratitude et de la reconnaissance pour les expériences vécues nous permet de nous enthousiasmer devant la vie plutôt que de se cacher dans la honte et la déception de soi. Cette pratique de la gratitude et de la reconnaissance de notre courage d'agir nous conduit invariablement vers l'accomplissement de nos réussites personnelles.

À tous les jours, prendre le temps d'accueillir sans condition les expériences que la vie nous propose de vivre, dans l'instant qui passe, tel que cela doit être vécu, nous permet de transcender notre ego, d'agir avec enthousiasme et d'atteindre des résultats extraordinaires.

Faire une liste de nos qualités, de nos ressources, de nos talents et d'en mettre en action volontairement et en conscience à tous les jours augmente l'évaluation que nous faisons personnellement de notre image intérieure.

Devenir fier et satisfait de soi-même si tout n'est pas parfait donne le signal à notre ego que nous sommes sur le chemin de la réussite. Cette énergie devient alors notre allié le plus puissant.

Notre ego est une partie de nous dans laquelle nous pouvons puiser pour s'accomplir et réaliser des expériences merveilleuses sur cette terre. Parlons de nous, osons nous exprimer en public même si tout n'est pas parfait.

Faisons-nous confiance et puisons au fond de nous la fierté d'oser agir, d'oser dire, d'oser expérimenter, d'oser apprendre par nos expériences.

Osons développer en conscience la fierté de nous, la satisfaction d'avoir eu le courage d'agir, la reconnaissance envers nous-même ainsi que la gratitude pour notre audace d'apprendre malgré les pièges du mental et de notre ego.

Conseil d'Agathe

Je suis très consciente que notre ego nous tend constamment des pièges et qu'il se sert de nos peurs pour ne pas «oser risquer de souffrir par orgueil» et je suis aussi très consciente que nous devons nous en faire un ami si nous désirons avoir accès à notre «infinie potentialité».

Commençons à converser avec nous-même de fierté de soi, de nos réussites, de nos qualités et de désir de réussir».



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>