



Série atelier/coaching Apprivoisez vos peurs – Transformer sa vie

La puissance de nos croyances sur notre façon d'être en relation avec la vie

**Cahier d'exercices numéro 2
Le 12 juillet 2010**

**Questions et moyens pratiques pour retracer les
sources de nos croyances et de nos peurs afin de les
transformer**

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 no. 2 pour que vous y inscriviez vos réponses personnelles. Je vous invite à l'ajouter au cahier no.1 et 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 sources de vos croyances, émotions et peurs afin de les transformer et ainsi retrouver une liberté d'agir.

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 une consultation privée je vous invite à m'écrire à info@agatheraymond.com en me donnant vos disponibilités.

Dans ce cahier numéro 2 vous trouverez une série de questions permettant d'identifier la provenance de vos croyances et vous trouverez la source de vos peurs. Alors le véritable travail de déprogrammation et de reprogrammation de vos croyances peut débuter, la libération de vos peurs devient plus facile et votre vie reprend son cours normal avec ses peurs, ses craintes, ses doutes mais... vous avez alors un outil de transformation efficace et facile à utiliser.

Instruction pour répondre aux questions

L'intérêt de cet exercice est de retracer les croyances qui ont créé des peurs, des blocages et des limites. Les croyances servent à bâtir en nous des points de référence sur lesquels nous basons l'évolution de notre vie. Tout dépend de l'interprétation que nous faisons d'une situation vécue et des émotions qui l'accompagnent. Je vous invite à vous servir des quatre questions suivantes pour identifier vos croyances afin des les transformer.

Question 2

Reprenez la liste de la **Question 1** et inscrivez-y la provenance de ces croyances

Voici une liste de provenances possibles, je vous invite à y ajouter les vôtres

- ✓ Familiale.

 - ✓ Préjugés (croyances fondées sur un jugement établi socialement que vous ne remettez pas en doute).

 - ✓ Croyances générales, sociales, religieuses, créées par les médias d'informations, etc.

 - ✓ Croyances que vous partagez avec une autre personne que vous estimez comme étant une référence dans la matière.

 - ✓ Croyances fondées sur des expériences vécues où les mêmes émotions désagréables se sont manifestées.

 - ✓ Croyances basées sur des motivations qui vous influencent à agir pour plaire ou ne pas déplaire.

 - ✓ Croyances qui s'appuient sur un raisonnement qu'il vaut mieux ne rien changer, qu'il vaut mieux rester dans le connu plutôt que de risquer de souffrir dans une situation inconnue de vous.

 - ✓ Autres croyances qui vous influencent lorsqu'il s'agit de diriger votre vie.
-

Question 3

Reprenez la liste de vos croyances identifiée à la **Question 1**. Cette fois-ci, faites le choix des croyances que vous interprétez comme étant votre réalité en les numérotant de 1 à 5. Je vous suggère d'utiliser l'échelle de valeur de 1 à 5, dont la numérotation a la signification suivante :

1 : Correspond à une croyance, qui pour le moment, **vous convient parfaitement**

2 : Correspond à une croyance qui mérite votre attention, **à long terme**

3 : Correspond à une croyance pour laquelle vous prenez conscience que votre interprétation doit être révisée à **moyen terme**

4 : Correspond à une croyance dont vous voulez changer l'interprétation **bientôt**

5 : Correspond à une croyance que vous voulez transformer **maintenant**

Question 4

Reprenez la liste de vos croyances identifiées à la **Question 1**. Maintenant, ajoutez-y la description des interprétations que vous traitez comme étant «la réalité», pour chacune des croyances identifiées.

Il est à noter

La liste de vos croyances peut s'allonger à chaque jour car vous en découvrirez des nouvelles à chacune de vos réflexions sur ce sujet. En discutant avec les gens, vous retrouverez aussi des pistes intéressantes sur vos croyances et sur la source de vos peurs.

Moyens pratiques pour retracer les sources de vos croyances, des émotions, des peurs afin de les transformer

En prenant le temps d'observer vos croyances vous serez en mesure d'analyser la source de certaines peurs engendrées par les croyances des autres ou par les croyances basées sur les expériences des autres. Très souvent vos croyances proviennent d'une analyse faite à partir des propos de nos parents, des expériences qu'ils ont vécues et qui peut-être se sont terminées par un échec, une souffrance ou une situation conflictuelle.

Heureusement que, parmi ces propos de famille échangés devant nous, nous avons aussi créé des croyances valorisantes, enrichissantes, développant notre potentiel, notre créativité, notre sens d'observation, etc. Ce qui nous intéresse dans cet exercice est de retracer les croyances qui ont créé des peurs, des blocages et des limites.

Les croyances servent à bâtir en nous des points de référence sur lesquels nous basons l'évolution de notre vie. Tout dépend de l'interprétation que nous faisons d'une situation vécue et des émotions qui l'accompagnent. L'association émotionnelle que nous faisons entre la situation vécue antérieurement et celle qui se présente à nous maintenant est une des causes des croyances que nous installons en nous. En retrouvant la source de la croyance, nous retrouvons aussi l'émotion que nous associons à l'événement.

Les croyances formant «le canevas énergétique» sur lequel nous nous référons pour vivre certaines situations, les peurs, la confiance en nous, l'estime de nous, la dévalorisation, la honte, tout s'entremêle dans nos croyances et nous perdons la raison de notre motivation d'agir.

Prenez quelques minutes et posez-vous les questions suivantes :

1. Est-ce que j'appuie mes croyances sur mon propre jugement, sur mon analyse des situations que je vis présentement ou sur l'analyse que je fais à partir d'événements vécus par d'autres personnes et avec lesquels j'ai fait une association émotionnelle?
-

2. Ce que je traite comme étant «la vérité» est-ce bien en accord avec ce que je vis présentement ou est-ce une simple interprétation?

3. L'émotion qui m'habite me vient-elle d'une association d'expériences désagréables vécues dans le passé? Provient-elle simplement d'une peur qui se manifeste? Provient-elle d'une association sympathique que je fais avec quelqu'un qui a dû vivre une expérience désagréable?

4. Puis-je changer certaines de mes croyances?

5. Puis-je transformer les interprétations et les associations émotionnelles que je me fais de la situation présente en regardant les faits réels et non à travers mes croyances déjà existantes?

Lorsque cette analyse est faite, prenez-le temps de calmer le mental, de le rassurer que vous n'êtes pas en danger. Prenez le temps de vous servir de votre respiration pour rétablir la paix et le calme en vous. Laissez monter l'émotion qui accompagne la peur et dites à votre mental que : dès maintenant vous pensez autrement, vous comprenez des choses qui étaient restées jusqu'ici inconnues de vous. Servez-vous de votre dialogue intérieur pour transformer vos croyances et les remplacer par des croyances de fierté, de confiance, de détermination, de courage, de générosité, d'ouverture, de capacité à créer votre vie... maintenant.

Avant de vouloir défaire une croyance assurez-vous d'en connaître sa provenance et prenez le temps de prendre conscience de votre pouvoir de transformation.

Conseil d'Agathe

La première étape est de connaître les croyances sur lesquelles nous bâtissons notre vie

La deuxième étape est de retrouver la provenance de ces croyances afin de 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

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

Tél: 514-793-2288 (Canada)
