



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

### **Les pièges de la motivation paralysant nos actions**

**Cahier d'exercices numéro 3  
Le 9 août 2010**

**Questions et moyens pratiques pour retracer les véritables intentions qui vous motivent à agir et à donner une certaine direction à votre vie.**

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**

Je vous ai préparé ce cahier d'exercices no. 3 pour que vous y inscriviez vos réponses personnelles. Je vous invite à l'ajouter aux cahiers précédents et le conserver précieusement tout au long de ces 15 ateliers/coaching. Je souhaite que ce cahier devienne rapidement votre journal quotidien personnel dans lequel vous identifierez la source de certaines motivations influencées par vos pensées de manque, de doute, de colère, d'impuissance, de jalousie, etc.

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).

Dans ce cahier numéro 3 vous trouverez une série de questions suivie d'une section vous offrant des **solutions pratiques** afin de changer la direction de vos pensées et la vibration de vos sentiments, de vos ressentis, de vos émotions.

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

L'intérêt de cet exercice est de découvrir les pièges de la motivation qui cachent certaines peurs conscientes ou inconscientes et de réfléchir aux raisons et aux intentions cachées derrière nos décisions. Je vous invite à trouver vos pièges personnels aux questions 1 et 2. Par la suite, vous pourrez mettre en pratique les solutions qui vous sont appropriées.

### **Question 1**

Afin de découvrir les pièges de la motivation qui cachent certaines peurs conscientes ou inconscientes, voici quelques questions auxquelles je vous propose de réfléchir et de répondre attentivement.

A- Paraître utile aux yeux de tous de peur de...?

B- Prendre le contrôle de toutes les situations pour...?

C- Amasser suffisamment de biens matériels pour...? De peur de...?

D- Vous valoriser à l'excès, à tout prix pour paraître...?

F- Plaire, séduire, paraître de mon mieux, impeccable, bon, beau, parfait de peur de ?

G- Trouver l'amour, l'attention de quelqu'un même si vous devez négocier votre bien-être...? Même si vous devez-vous soumettre de peur de...?

H- Trouver la paix à tout prix, même au prix du silence, du marchandage émotif, de peur de ...?

I- Retracer d'autres motivations d'agir, de faire des choix, de prendre une direction dans votre vie de peur de... (qui ne sont pas identifiés dans l'exercice) ?

J- Prenez le temps, et décrivez une situation vous ayant motivé à faire des choix à partir d'une motivation de peur ou motivé par un besoin de prouver de peur que...

## **Question 2**

Il serait bien de vous attarder quelques instants, afin de réfléchir aux raisons et aux intentions cachées derrière les décisions qui vous poussent à agir de la sorte.

A- Est-ce un besoin de paraître bon, aimable?

B- Est-ce la peur de ...?

C- Est-ce la peur de la comparaison? De la compétition? De l'échec? De ne pas être à la hauteur? De la solitude?

**Solutions pratiques** afin de changer la direction de vos pensées et la vibration de vos sentiments, de vos ressentis, de vos émotions.

Après avoir observé les raisons qui vous motivent à agir et à prouver que... ou qui vous paralysent, qui vous font fuir ou nier vos besoins par peur de..., faites les petits exercices proposés afin de changer la direction de vos pensées et la vibration de vos sentiments, de vos ressentis, de vos émotions.

1. Sous l'apparence de vouloir paraître utile se cache souvent la peur de ne pas être choisi, de ne pas être suffisamment intéressant, de ne pas être aimé, d'être oublié etc.

**Solution** : reprendre une fierté de ses actions. Redonner au mental de nouvelles informations concernant votre plaisir d'aider, de partager, d'être un soutien, etc.

2. Si vous sentez le besoin de tout contrôler, vous manquez alors de confiance en la vie et en les autres :

**Solution** : derrière cette motivation se cache un souci de perfection qui entraîne la peur de la critique, la peur du jugement, la peur de ne pas être à la hauteur etc. Alors de petits exercices de dialogue intérieur avec votre mental pour le rassurer que vous vous faites confiance, que vous faites aussi confiance à la vie, etc.

3. Le besoin d'amasser démontre un très grand manque en notre capacité de réussir et d'obtenir ce dont nous avons besoin au moment opportun. Cette motivation d'amasser cache la peur de perdre et aussi un besoin de prouver notre égalité ou notre supériorité. Elle cache également la peur de ne pas être accepté tel que nous sommes.

**Solution** : rassurez le mental en laissant circuler des pensées de reconnaissance envers nos capacités à réussir, à obtenir. Fournir des preuves à notre mental que nous ne manquons de rien.

4. Se valoriser à l'excès pour paraître aussi aimable et aussi bon que les autres le «désirent», n'est-ce pas la Motivation parfaite pour ceux et celles qui manquent d'estime de soi? Les peurs sont nombreuses à nous motiver à paraître parfaits.

**Solution** : commençons à apprécier qui nous sommes, nos talents, nos qualités, nos réussites et alimentons nos pensées de sensations agréables lorsque nous pensons à qui nous sommes sans chercher à prouver quoi que ce soit à qui que ce soit.

5. Réussir à tout prix et de n'importe quelle façon provient d'une motivation qui conduit à des excès de travail, de performance. Cette motivation cache la peur de perdre, la peur de l'imperfection, la peur de ne pas être à la hauteur. Elles sont des motivations suffisantes pour nous faire prendre des décisions excessives et non adaptées à nos véritables besoins.

**Solution** : reconnaître sincèrement nos talents et nos qualités et ne pas accepter d'entrer en compétition ou comparaison. Prendre le temps de développer notre satisfaction personnelle.

6. Le besoin de plaire, de séduire, d'être bon, impeccable, sans reproches nous motive à rester dans le paraître en oubliant «d'être». Ce besoin de plaire s'appuie aussi sur des croyances populaires qui donnent des notions de beauté «pour être aimé». Cette motivation conduit à des déceptions et à une recherche de perfection extrême.

**Solution** : Fournir à notre mental des informations que nous sommes bien tel que nous sommes et lui fournir des pensées agréables sur l'évaluation positive que nous faisons de nous, de notre apparence, etc.

7. Trouver l'amour, l'attention de quelqu'un même si nous devons négocier, nous soumettre à... nous motive à accepter un marchandage émotif, financier, relationnel et autres. Ces motivations à accepter des compromis inacceptables pour répondre à nos besoins cachent la peur d'être rejetés, abandonnés, la peur de rester seul, le besoin de dépendre par peur de se prendre en charge etc.

**Solution** : installer en nous des pensées qui nous amènent dans la confiance et le respect de soi. S'assurer à tous les jours de se choisir, d'avoir le courage d'oser s'affirmer etc. Ceci demande une grande observation de soi.

8- Trouver la paix à tout prix, même au prix du silence et du marchandage émotif pour ne pas vivre seul, pour être accompagné par quelqu'un dans notre vie pour s'assurer de ne pas avoir à prendre seul des décisions etc. La peur de la solitude nous motive à accepter des compromis à marchander des amitiés, des amours et à vivre sous une ou plusieurs conditions. Cette motivation nous prive et nous paralyse devant des choix de vie à faire.

**Solution** : rassurer le mental que nous avons le droit de parler, que nous ne sommes pas en danger si nous faisons des choix qui ne sont pas «parfaitement» adaptés à la circonstance présente. Dialoguer avec nous en donnant des preuves que nous avons réussi à prendre une décision, que nous avons réussi à dire notre opinion et que cela s'est très bien passé, sans conflit, sans colère, sans agressivité.

### **Conseil d'Agathe**

N'oubliez pas qu'une peur est un phénomène émotionnel et que la pensée répond à la vibration émotionnelle. N'oubliez pas surtout que la pensée participe à toutes les prises de décision et ceci dès le début de l'action entreprise.

Pour transformer les raisons de nos motivations, nous devons réfléchir à comment nous pensons, comment nous analysons la situation.

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 de vie, enseignante, auteure  
Mail : [info@agatheraymond.com](mailto:info@agatheraymond.com)  
Skype™: [agathe.raymond.coach](https://www.skype.com/fr/contacts/agathe.raymond.coach)  
Tél: 514-793-2288 (Canada)  
001 514-793-2288 (Europe)