



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

### **La puissance de la peur d'être jugé**

**Cahier d'exercices numéro 4  
Le 16 août 2010**

**Questions et solutions pratiques pour retracer les émotions ressenties et les croyances qui vous font croire que vous pouvez être jugés, critiqués, blâmés, accusés, dévalorisés, diminués, etc.**

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.4 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.

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 4 vous trouverez une série de questions suivie d'une section vous offrant des **solutions** pratiques permettant d'identifier les causes de la peur d'être jugé.

### Instruction pour répondre aux questions

L'intérêt de cet exercice est de retracer les émotions ressenties, et les croyances qui vous font croire que vous pouvez être jugé, critiqué, blâmé, accusé, dévalorisé, diminué, etc. et que par le fait d'être jugé, vous vous trouvez en situation de danger de...

Par la suite, vous pourrez mettre en pratique les solutions qui vous sont appropriées.

### Question 1

Lorsque je suis confronté à parler en public, à partager mon opinion, à participer à une prise de décision importante, à parler de moi, de mes expériences et de mes compétences, ou dans tout autre situation où le regard et le jugement des autres est mis en question :

- A. Je manque de confiance et je me laisse aller à citer les mots des autres. Je m'appuie sur les citations des autres, sur des phrases toutes faites, sur les opinions que les autres ont énoncées plutôt que d'oser parler pour moi, de moi, de mon évaluation personnelle de la situation.
- B. Lorsque je dois me présenter en public, avec des amis, à mon travail, je me soucie de mon apparence visuelle à l'excès. Je me préoccupe davantage de l'image que je projette que du plaisir de ces rencontres.
- C. Lorsque j'évalue mes talents, mes qualités, mes capacités, je les évalue à mon détriment. Je trouve toutes les excuses pour ne jamais être satisfait de mes performances. Je me dévalorise au profit des autres.

### Question 2

En répondant à ces questions, essayez de retracer les émotions que vous vivez lorsque la peur d'être jugé contrôle la situation. En écrivant dans votre cahier d'exercice les émotions ressenties dans ces situations, vous aurez déjà les informations des émotions à transformer pour que la peur d'être jugés, critiqués, blâmés ou autres diminue son intensité et se transforme en confiance en vous.

### Question 3

En répondant à ces mêmes questions, retracez les croyances familiales, sociales ou autres qui informent votre mental que vous devez faire attention de bien paraître de peur d'être jugés sévèrement.

**Voici quelques exemples de preuves fournies par le mental**, vous laissant persuadés que le jugement ou la critique de l'autre sont un danger.

- ✓ Si j'ose dire ce que je pense, tous se moqueront de moi
- ✓ Je ne suis pas suffisamment instruit pour donner mon opinion. Je risque d'être ridiculisé, humilié, que plus personne n'ait confiance en moi
- ✓ Je m'assure d'une apparence «parfaite» le plus possible, ainsi personne ne verra ma timidité ou mon manque de confiance. Je ne risque pas d'être mis de côté, oublié etc.
- ✓ Je ne suis pas suffisamment intéressant ou compétent. Je ne veux pas que l'on me rejette, que les autres m'humilient. Je ne veux pas faire honte aux autres alors je vais me taire, ainsi je ne risque par les critiques, les blâmes, les jugements.

C'est en regardant les réponses qui montent en vous que vous découvrirez la racine de l'émotion qui a été au début de la peur et des croyances «créées» par l'interprétation faite par vous, par vos parents ou vos amis ayant déjà eu une émotion désagréable du fait que quelqu'un a osé juger les apparences :

- o Qui vous font croire que... vous serez jugé sévèrement dans une telle situation.
- o Qui ont créé de toute pièce cette croyance à laquelle vous adhérez et qui vous laisse... croire que vous êtes en danger de...

**Solutions pratiques** apportant un remède à la peur d'être jugé, critiqué, blâmé, accusé, humilié etc.

- ❖ Tout exercice physique ne demandant aucune compétition
- ❖ Multipliez les situations dans lesquelles vous ne serez pas comparés
- ❖ Affirmez-vous avec confiance dans votre différence
- ❖ Prenez le temps de vous rassurer, de vous sécuriser mentalement avant de rencontrer un nouveau groupe de personnes
- ❖ Apprenez à discuter des sujets que vous connaissez bien. Prenez le temps de vous informer sur des sujets d'actualité et rassurez votre mental que vous êtes une personne intéressante
- ❖ Augmentez vos connaissances, intéressez-vous aux gens qui vous entourent. Pratiquez l'art de les rendre intéressants et l'on vous trouvera à votre tour une personne intéressante
- ❖ Évitez d'agir lorsque vous ne connaissez pas suffisamment la situation à vivre

## **Conseil d'Agathe**

La peur d'être jugé paralyse notre estime de soi et notre confiance. Il vaut mieux se rassurer, s'informer et s'intéresser aux autres pour que les autres vous trouvent intéressants.

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/profile/agathe.raymond.coach)  
Tél: 514-793-2288 (Canada)  
001 514-793-2288 (Europe)