



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

La peur du ridicule

Cahier d'exercices numéro 5
Le 30 août 2010

Questions et solutions pratiques pour identifier, nos anticipations, nos moyens de protections et les motivations qui nous poussent à agir de peur de paraître imparfait, ridicule, impuissant, incapable de...

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

Je vous ai préparé ce cahier d'exercices no.5 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.

Dans ce cahier numéro 5 vous trouverez une série de questions suivie d'une section vous offrant des **solutions** pratiques pour déjouer les pièges du mental.

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 ridicule ou ridiculisé et menant à un échec. Par la suite, vous pourrez mettre en pratique les solutions qui vous sont appropriées.

Inscrivez selon vous ce que vous seriez prêts à faire pour éviter l'échec et/ou le ridicule?

Question 1

Qu'est-ce qui vous hante le plus dans l'avenir qui se présente à vous?

Question 2

Qu'essayez-vous d'éviter, de prouver, de protéger, de défendre par peur de perdre, d'être ridiculisé, d'être jugé, blâmé, accusé, critiqué?

Question 3

Qu'est-ce qui vous fait croire que le pire est à venir?

Question 4

Jusqu'où êtes-vous prêt à faire des concessions pour éviter le pire?

Question 5

Qu'elles sont les émotions qui montent en vous lorsque vous pensez à l'échec?

Question 6

Qu'elles sont les actions que vous anticipez de poser si... l'échec se présente dans votre vie?

Question 7

Qu'est-ce qui vous motive le plus pour éviter l'échec?

Solutions pratiques pour déjouer les pièges du mental.

La source de la peur de l'échec et de la peur du ridicule vient d'un besoin d'être reconnu, accepté, choisi etc...

Pour rassurer le mental entretenez avec vous-mêmes un dialogue intérieur reconnaissant votre potentiel, vos ressources, vos victoires accomplies depuis votre enfance et faites remonter des souvenir où vous avez été reconnu par vos parents, vos professeurs. Faites remonter lorsque vous avez gagné un concours sportif, où vous avez participé à quelque chose de valorisant.

N'oubliez pas que votre mental ne mesure par toutes les répercussions sociales. Juste le fait de dire comment vos parents ont été fiers de vous lorsque vous avez commencé à parler, à marcher, à aller seul faire une course, cela suffit pour rassurer le mental que vous êtes reconnu.

Pour déjouer les pièges du mental, parlez de vous comme étant une personne qui réussit tout ce que vous entreprenez car tout ce que vous entreprenez réussit. Le mental a besoin d'être rassuré alors c'est à vous de le faire.

Entretenez des propos agréables qui parlent en bien de vous lorsque vous vous entretenez avec les autres. Habituez-vous à vous reconnaître sans prétention mais à avoir de choses positives à dire de vous.

Conseil d'Agathe

L'important est de ne pas anticiper la peur mais de donner à votre mental des informations comme quoi vous trouvez toujours la solution idéale pour réussir.

Si vous en sentez le besoin, je peux vous guider, vous aider en consultation privée.

Bonne mise en pratique et à bientôt,

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