



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

### **La peur de l'imperfection**

**Cahier d'exercices numéro 6  
Le 13 septembre 2010**

**Questions et solutions pratiques pour identifier, nos interprétations, nos croyances et nos attentes face à la peur de l'imperfection qui nous prive de la jouissance de notre capital humain, financier et intellectuel.**

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

L'objectif de ce 6<sup>e</sup> cahier d'exercices est de retourner sur les traces des interprétations, des croyances et des attentes que nous avons traitées comme étant «La vérité». L'illusion de la vérité nous dirige vers une peur de ne pas répondre aux attentes que nous enregistrons comme étant vraies et nous garde prisonnier de certaines croyances basées sur les croyances de nos parents, de nos professeurs, de ceux qui, selon nous, représentent l'autorité.

Très souvent ces croyances que nous croyons hériter de nos parents ne sont que des interprétations de notre part ou des jugements portés envers ceux qui disent, dans leurs mots, ce qu'ils ressentent personnellement.

### Ce 6<sup>e</sup> cahier d'exercices comprend 3 exercices principaux :

#### Interprétation - Croyances - Attentes

Dans ce cahier numéro 6 vous trouverez 3 exercices principaux suivi d'une section vous offrant des **solutions** pratiques pour déjouer la peur de l'imperfection.

#### 1<sup>er</sup> exercice - Les interprétations

Retournez sur les traces des interprétations que vous avez traitées comme étant une vérité. Les demandes, les conseils, les suggestions que les «autres» ont traités devant vous ou qui vous ont été personnellement adressés et qui ont créé des interprétations d'une vérité, d'un besoin, d'une exigence que vous considérez comme étant :

Essentiel (pour être aimé)

Indispensable (pour réussir)

Un ordre (auquel nous devons obéir sous peine de ...)

Une obligation (sous peine de décevoir, de faire honte, d'avoir honte de ...)

Une mission (que nous devons accomplir pour répondre aux attentes des autres)

Une responsabilité (qui ne tient pas compte de notre principale responsabilité, celle de s'accomplir)

Plusieurs autres interprétations peuvent surgir en vous. L'exercice consiste à les retracer, à les inscrire et à s'en défaire en traitant la situation vécue sans y ajouter votre interprétation. En posant les vraies questions, en communiquant et en s'informant des contextes dans lequel ces paroles, ces suggestions, ces conseils, ces demandes ont été formulés.

## **2e exercice - Les croyances**

Les croyances prennent de la puissance lorsqu'elles sont basées sur des preuves d'événements vécus, où, lorsque une émotion désagréable reliée au danger pressenti par le mental a été précédemment vécu par vous ou par d'autres personnes qui vous relatent leurs expériences.

Dans cet exercice, retracez les croyances qui vous laissent croire que vous devez être parfait, ou, que l'imperfection doit être «bannie» de votre vie sous peine de...

Exemple de croyance qui vous laisse croire qu'il faut éviter les imperfections : ne fais pas comme ton oncle, qui a fait honte à toute la famille en s'affichant de cette façon (croyance qu'il vaut mieux être à l'abri de toutes les imperfections si nous ne voulons pas être la cause de la honte de la famille).

### **Je crois que :**

Les gens qui ne contrôlent pas toutes les situations dans leur vie sont remplis de lacunes qui les empêchent de réussir.

Les personnes plus parfaites que moi vont m'exclurent de la réussite.

Je dois toujours être à la hauteur car ceux qui sont pris en défaut ou en situation fragile ne sont pas choisis ou acceptés.

Je dois éviter de me faire pointer du doigt car les gens préfèrent les gens parfaits en tout.

Je dois tout connaître, tout savoir car il n'y a que les gens instruits qui réussissent dans leur vie.

Je dois tout faire pour cacher mes imperfections car les autres ne m'accorderont pas leur confiance.

Je dois prouver que je sais faire ainsi les autres ne me mettront pas au défi.

Je dois être parfait en tout, si je ne veux pas être évincé, si je ne veux pas perdre ma place.

De très nombreuses croyances sont reliées à la peur de l'imperfection et au besoin d'être perfectionniste en tout. Ce travail de recherche aide à transformer certaines croyances de performance et de les remplacer par des croyances de confiance en nous. Le fait que certaines expériences passées n'ont pas été concluantes selon nos attentes, ne signifie pas que nous devons croire que nous en sommes les seuls responsables.

### **3e exercice - Les attentes**

Les attentes sont les résultats d'une attitude intérieure passive qui nous laissent dans le souhait que quelque chose peut changer, que, quelque chose doit se passer. Très souvent nos souhaits ne sont pas formulés sincèrement. Nos attentes nous laissent dans l'espérance que, peut-être que l'autre va comprendre, va accepter, va s'apercevoir que... nous sommes l'être parfait qu'il recherche.

Dans la peur de l'imperfection nous créons des attentes auxquelles nous ne pouvons pas toujours combler et qui nous incitent à poser des actions frustrantes pour nous, hors de nos aptitudes ou de nos désirs profonds. En vérifiant les attentes que nous avons créées chez les autres et les attentes que nous nous sommes créées des autres, nous y trouverons la source des émotions désagréables qui donne de la puissance à notre peur de l'imperfection.

Vérifiez les attentes que vous avez envers vos propres actions et les attentes que vous avez des autres vis-à-vis les actions que vous posez.

Ex : Je m'attends à ... en retour de ...

Ce que les autres me félicitent

Ce que je fasse tout parfaitement, sans aucune erreur

Ce que je ne fasse pas honte, ou que je n'ai pas honte de ...

À réussir, à être vu, d'exister, d'occuper la première place, d'être choisi comme étant un modèle, une référence, etc.

À ne recevoir aucun blâme, aucune critique, à être «l'être parfait»

Les attentes sont nombreuses et demandent des moments de réflexions de notre part.

### **Solutions pratiques pour diminuer les ravages que la peur de l'imperfection fait dans notre vie.**

Prendre quelques instants à tous les jours pour rassurer notre mental que : ce que nous interprétons comme étant une obligation, un ordre, un devoir n'est peut-être pas adressé à nous, ce n'est peut-être pas ce que nous interprétons comme étant la vérité, etc. Dans chaque situation où nous sentons un besoin de trouver la solution parfaite, de poser l'action parfaite, d'être celui où celle qui sauvera la situation etc. prenons le temps de se poser à soi-même la question :

Est-ce bien ce qui doit être fait?

Est-ce à moi que s'adresse cette demande?

Ai-je pris le temps de vérifier l'intention ou la raison qui me fait croire que je risque d'être abandonné, humilié, ou autre... si... je ne répons pas correctement.

Le fait de prendre le temps de réfléchir sur notre façon d'interpréter les mots, les demandes, les conseils, les suggestions nous permet de diminuer la peur d'être responsable, coupable, impuissant devant certaines interprétations des mots que nous avons pris pour un ordre, un commandement auquel nous devons absolument répondre sinon nos imperfections nous mettrons en danger de...

Le fait de retracer les croyances et les attentes qui nous influencent à devenir «perfectionniste» nous aide à baisser nos attentes envers nous-mêmes et envers les autres.

### Petits trucs pratiques :

À tous les jours s'assurer que nous ne demandons pas aux autres ce que nous ne pouvons pas faire nous-mêmes.

S'assurer de développer une douceur et une flexibilité pour nous et pour nos compétences et notre apprentissage.

Accepter d'apprendre, d'expérimenter, d'être malléable, d'être ouvert aux conseils, aux paroles des autres sans croire que tout est tourné contre nous.

### Conseil d'Agathe

La meilleure solution dans la peur de l'imperfection est d'accepter de s'ouvrir à l'apprentissage sans pour autant croire qu'une expérience doit toujours se conclure par une réussite parfaite.



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)

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](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)