



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

Les nombreuses blessures ressenties par des **expériences vécues**

Cahier d'exercices numéro 7
Le 27 septembre 2010

Questions et solutions pratiques pour identifier les sources de nos souffrances, et, les solutions qui sont à notre portée afin de diminuer l'intensité des souffrances, et de transformer les émotions qui nous gardent prisonniers de nos peurs.

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.7 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 ce cahier numéro 7 vous trouverez une série de questions suivie d'une section vous offrant des **solutions** pratiques pour retrouver votre liberté d'agir sans souffrir.

Instruction pour répondre aux questions

L'intérêt de cet exercice est d'identifier ce qui nous fait le plus souffrir entre la peur de paraître... ridicule, incompetent, inutile etc. ou la peur de ne pas être... aimé, choisi, oublié, rejeté, abandonné etc.

Lorsque nous avons retracé ce qui nous fait le plus souffrir nous sommes alors en mesure d'entreprendre une phase de guérison durable et efficace.

Inscrivez selon vous ce qui vous fait le plus souffrir. Le fait de répondre à ces questions en ordre d'importance (1) le plus important et (6) le moins important pour vous, vous aidera à retracer une source de souffrance de ne pas avoir ou être... reconnu pour ce que vous êtes et pour ce que vous faites.

Question 1

Qu'est-ce qui me semble être le plus important dans ma vie entre :

- a) Sentir que ma place en société m'est bien acquise et qu'elle n'est pas remise en question
- b) Sentir que je suis utile, apprécié, choisi, désiré, dans mes relations, dans mon travail, dans ma famille, dans mes amitiés, etc.
- c) Sentir que j'ai de l'importance pour les gens avec qui je suis en relation
- d) Sentir que mon opinion est acceptée, ou pas toujours remise en question, ou partagée avec d'autres personnes avec qui je suis en relation
- e) Sentir que je suis accepté malgré mes lacunes, mon manque d'expérience, mes imperfections, mes peurs de ne pas être à la hauteur, etc.

- f) Sentir que je reçois de l'encouragement, du soutien, de l'aide lorsque je m'intègre dans un nouveau groupe

Écrire tout autre besoin de vous sentir... et qui est pour vous d'une importance capitale.

Question 2

Quel est mon besoin le plus important dans ma vie présentement?

- a) Le besoin d'être entouré de gens qui me démontrent de l'intérêt, de l'importance, de l'attention, etc.
- b) Le besoin de partager, de dire, d'exprimer et d'être entendu, écouté, valorisé, accepté dans ce que je dis
- c) Le besoin de me sentir faire partie de..., le besoin de me sentir intégré à l'intérieur d'un groupe, d'un projet
- d) Le besoin de me sentir en sécurité affective, relationnelle, professionnelle, le besoin d'être aimé, accepté, compris
- e) Le besoin de ne pas me sentir jugé, soupçonné, surveillé. Le besoin de me sentir libre d'agir, de dire, de faire sans tous les artifices du «paraître»
- f) Le besoin de me sentir accueilli sans comparaison ou compétition. Juste être moi dans ma simplicité

Écrire tout autre besoin de vous sentir... et qui a pour vous une importance capitale maintenant.

Le fait de retracer vos véritables besoins, vous indiquera la source de la souffrance qui vous garde dans la peur de...

L'émotion qui se cache derrière la souffrance ressentie est très révélatrice.

Question 3

Quelle est l'émotion que j'essaie de cacher pour ne pas dire que j'ai peur de...?

La honte de mes imperfections

La sensation de solitude si l'on ne désire pas vivre près de moi

Le sentiment d'isolement lorsque la peur de l'abandon et/ou du rejet m'envahit

L'impression que l'on se méfie de moi, que les autres ne me fassent pas totalement confiance

Le sentiment que : de toute façon tout est injuste, que c'est toujours les mêmes qui sont choisis, que ce n'est jamais mon tour, etc.

Le sentiment de tristesse et de peur qui m'envahit à la pensée que je ne suis pas utile, importante, considéré, etc.

Écrire toute autre émotion qui vous envahit, qui remonte en vous lorsque vous sentez la souffrance envahir votre être tout entier.

Solutions pratiques afin de diminuer la sensation de souffrance

Nous devons respecter cette échelle d'importance de ce qui nous semble être le plus important dans notre vie et nous donner le droit de se le donner à soi-même. Ici, il n'est nullement question d'orgueil, d'égoïsme ou de manque d'intérêt pour les besoins des autres.

Exercice 1 : Écrire à tous les jours ou du moins quelques fois par semaine sur ce qui vous semble être important pour vous, présentement dans votre vie. En écrivant, vous ouvrez en vous un espace où vous vous respectez dans ce qui semble être véritablement important pour vous. Vous revenez à ce qui est l'essentiel et vous prenez le chemin du respect de soi.

Ce qui est aussi très important sont les besoins qui s'expriment et qui vous informent que vous souffrez de ces besoins non comblés.

Reprenez l'écriture mais cette fois-ci prenez le temps de vous occuper de vos besoins. Débutez votre journée en prenant le temps d'inscrire un besoin que vous ressentez en vous dont le manque vous fait souffrir et engagez-vous avec vous-mêmes afin de le combler par vous-mêmes.

Les émotions cachées, ignorées, trahies par peur d'être... ou de paraître... sont aussi des éléments de souffrance importants

Exercice 2: À tous les jours faire une petite introspective sur les émotions qui vibrent en vous et les inscrire dans votre carnet afin de les écouter, de les consoler, de les transformer en émotions beaucoup plus agréables, joyeuses, positives. Les émotions ressenties sont à la base de la guérison de l'être.

Conseil d'Agathe

Prenez le temps d'entretenir de bon rapport avec vous-mêmes pour ne plus vous faire souffrir... inutilement.



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

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/ajout-ami?contact=agathe.raymond.coach)
Tél: 514-793-2288 (Canada)
001 514-793-2288 (Europe)