



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

### **La peur de perdre ou de manquer**

**Cahier d'exercices numéro 8**  
**Le 11 octobre 2010**

**Questions et solutions pratiques pour identifier, la peur de perdre ou de manquer et trouver les moyens ainsi que les motivations pour retrouver notre pleine confiance en la 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

Nous voici rendus au 8e cahier d'exercices. Nous connaissons déjà l'impact de nos peurs sur notre vie. Ce cahier d'exercices, je vous le propose afin de pouvoir développer vos ressources intérieures et de pouvoir ainsi reprendre confiance en la vie et en vos innombrables potentialités de réussite dans tous les domaines de votre vie.

Questions et solutions pratiques pour retrouver notre confiance, nos valeurs et la source intarissable de notre potentiel. L'intérêt de ces exercices est d'identifier ce qui m'empêche de me faire confiance, de partager avec les autres, de faire équipe et de laisser circuler des informations pour que celles-ci me reviennent remplies de solutions plus enrichissantes les unes que les autres. Place à la prospérité !

Je vous invite à ajouter ce cahier 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 8 vous trouverez une série de questions suivie d'une section vous offrant des **solutions** pratiques.

## Instructions pour répondre aux questions

L'intérêt de cet exercice est de retracer les émotions ressenties, et les croyances qui vous font penser que vous allez perdre ou manquer de.... Par la suite, vous pourrez mettre en pratique les solutions qui vous sont appropriées.

### 1er exercice :

- 1- Qu'est-ce qui m'empêche de partager avec les autres : mes connaissances – mon ouverture à offrir généreusement ma présence, mon temps, mon espace de travail, ma maison, mes relations et contacts, mes biens matériels ou financiers, etc.
  - a) La peur que l'on abuse de ma gentillesse ?
  - b) La peur que quelqu'un s'enrichisse à ma place et prenne tout de moi sans partager avec moi ?
  - c) La peur de perdre de mon importance si quelqu'un d'autre que moi détient certaines informations ?
  - d) La peur de me sentir obligé de laisser partir ce à quoi je tiens le plus (ou la personne à qui je tiens le plus) et de me séparer de mes biens, de ce que j'essaie de protéger le plus ?
  - e) La peur d'être privé de quelque chose ou de la présence de quelqu'un si je partage ?
  - f) La peur que ma place, mon rôle, mon importance auprès des gens que je côtoie diminue d'importance et que je devienne une personne bien ordinaire ?

Écrivez toutes autres attitudes mentales et/ou croyances qui vous laissent croire qu'en étant généreux de soi, de son temps ou de sa personne vous risquez de...

Le fait de répondre à ces questions vous aide à reconnaître vos manques de confiance ainsi que les croyances qui vous gardent dans l'impression que vous devez vous protéger si vous désirez réussir. Ces questions vous montrent le chemin que vous prenez intérieurement d'une façon subtile et qui vous empêche de déployer vos ressources et vos qualités en toute sécurité.

La peur de perdre et la peur de manquer sont les deux ennemies de notre sécurité intérieure. Ces peurs deviennent les gardiennes de notre prison intérieure.

## 2e exercice :

Quelles sont les ressources, les qualités, les talents que je retiens d'exploiter ouvertement par peur de manquer ou de perdre... ma place, mon importance, ce que j'ai accumulé depuis tant d'années avec autant d'efforts etc.

- a) Est-ce que j'entretiens facilement des échanges avec les personnes qui font le même travail que moi ? Avec des personnes susceptibles de se servir de mes connaissances à leurs profits ? Ou est-ce que je me prive de ces partages et de recevoir à mon tour d'autres informations importantes.
  
- b) Est-ce que je me limite dans ma générosité, dans ma disponibilité avec le temps que je peux consacrer aux autres ? Est-ce que le fait de donner de mon temps, de mon attention, de ma présence me fait sentir que les autres abusent de moi ?
  
- c) Est-ce que je garde envers moi des informations, de la tendresse, de l'amour, de la douceur que je pourrais partager plus facilement avec les autres car j'ai l'impression que les autres vont profiter de moi, de ma sensibilité, de mon ouverture du cœur ?
  
- d) Est-ce que je m'empêche de développer mes talents ou de donner facilement les conseils, ou les solutions, que les autres sont en mesure de recevoir de ma part par méfiance ou suspicion ? Est-ce que je garde et je retiens tout pour me sécuriser, pour me rassurer, afin de me servir de ces solutions si jamais il arrivait dans ma vie, une pénurie d'information ou un vide à combler ?
  
- e) Est-ce que je me réserve la possibilité de partager seulement avec les personnes que je ne juge pas être dangereuses pour ma place, mes relations, mes amitiés. Suis-je trop sélectif lorsque je donne?

Prenez le temps d'observer vos limites, les conditions avec lesquelles vous donnez ou partagez, votre état d'esprit lorsqu'il s'agit de donner généreusement de vous-mêmes.

Ces observations vous informent des talents, des ressources, des qualités que vous gardez ou retenez par peur de... perdre ou de manquer.

## **Solutions pratiques**

Maintenant voici des solutions qui vous permettront de transformer des attitudes mentales et émotionnelles afin de laisser circuler la confiance, la générosité, l'esprit de partage et de soutien afin de renforcer votre prospérité relationnelle, professionnelle, financière et surtout amoureuse.

Nos difficultés à ressentir l'amour de l'autre vient du fait que nous avons de la méfiance quand vient les moments de partage, d'échange et de générosité, au temps que nous devons consacrer à bâtir une relation solide avec l'autre.

La plus grande difficulté rencontrée dans la peur de perdre ou de manquer vient du manque de confiance que nous avons envers l'autre.

Voici des solutions à mettre en pratique dans notre quotidien.

S'assurer que nous partageons notre savoir aimer et savoir faire avec plaisir sachant que c'est lorsque tout circule librement que notre prospérité se crée.

Développer une attitude de confiance envers l'Intelligence et la Sagesse Universelle qui connaît tout de nous, qui connaît nos véritables besoins et répond à nos demandes avec amour et généreusement.

S'assurer à tous les jours de nous intéresser aux autres, de partager quelque chose de nous avec les autres, d'être présent et confiant dans nos talents, nos qualités, nos ressources. Apprendre à se faire confiance un jour à la fois.

Prendre le temps d'ouvrir notre espace, notre cœur, notre amour, notre maison avec confiance et sérénité sans peur que les autres abusent ou profitent de nous.

Le fait de réfléchir sur ce qui nous sépare des autres lorsqu'il s'agit de se faire confiance, de faire confiance à l'univers, à Dieu, aux autres, à nos talents, à nos ressources fait en sorte que l'emprise de la peur de perdre ou de manquer perd de sa puissance et nous ouvre le chemin vers une plus grande prospérité globale.

La peur est avant tout un phénomène à caractère émotif! Il est important de retracer les causes profondes qui nous empêchent de ressentir de la confiance pour nous et envers la vie.

Qui nous a prouvé qu'il est dangereux de faire confiance aux autres ou de se faire confiance à soi-même ?

En trouvant cette réponse vous trouverez la source de la peur de perdre ou la peur de manquer.

### Conseil d'Agathe

Prenez le temps d'ouvrir votre cœur, votre esprit et de partager votre confiance avec ceux qui vous entourent.



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