



Série atelier/coaching Apprivoisez vos peurs – Transformer sa vie

La peur de ne pas être compris

**Cahier d'exercices numéro 9
Le 25 octobre 2010**

Questions et solutions pratiques pour identifier, la peur de ne pas être compris et trouver les moyens de reconstruire notre confiance en la capacité à bien communiquer.

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

Nous voici rendus au 9e cahier d'exercices. Nous savons maintenant qu'une peur provient d'une émotion ressentie et qu'il est très important d'écouter en dedans de nous les impressions, les sensations, les sentiments qui nous font vivre la peur de ne pas être compris.

Nous vérifierons ensemble les interdits que nous nous imposons de peur de ne pas être bien compris.

Je vous propose de faire les exercices de ce cahier afin de retrouver les causes de cette peur de ne pas être compris et des signaux que notre mental nous envoie et qui nous paralyse dans l'expression de nos besoins et dans nos communications interrelationnelles.

Questions et solutions pratiques pour identifier la peur de ne pas être compris et trouver les moyens de reconstruire notre confiance en notre capacité à bien communiquer. Retrouver notre confiance en nos valeurs et notre liberté d'expression. Place à la libre expression de soi !

Dans ce cahier numéro 9 vous trouverez une série de questions suivie d'une section vous offrant des solutions pratiques.

Instruction pour répondre aux questions

L'intérêt de ces exercices est d'identifier les causes émotionnelles qui m'empêchent de me faire confiance lorsqu'il s'agit d'être en relation avec les autres et de laisser circuler les informations que j'ai à exprimer.

1er exercice :

Identifiez les impressions, les sensations, les sentiments que vous ressentez lorsque vous désirez; expliquer, dire, exprimer, ou donner votre opinion !

- J'ai l'impression que personne ne s'intéresse vraiment à ce que j'ai à dire
- J'ai la sensation que les autres en connaissent plus que moi
- J'ai la certitude que je ne m'exprime pas facilement, que j'ai de la difficulté à me faire confiance
- J'ai un sentiment d'être nul, et incapable d'exprimer clairement le fond de ma pensée
- Je demeure frustré lorsque quelqu'un me questionne sur les propos que je viens d'énoncer
- J'ai la sensation que les autres doutent de mes compétences en la matière ou sur la véracité des faits énoncés
- Je demeure convaincu qu'il est tout à fait inutile d'essayer de donner mon opinion
- J'ai la sensation d'être tout à fait en dehors du sujet et que je n'ai pas compris ce que l'autre me demande
- J'ai un sentiment d'être tellement différent des autres, que les autres ne peuvent pas me comprendre
- J'ai l'impression de parler un tout autre langage, de m'exprimer tellement d'une façon différente que je préfère me taire

Toutes ces impressions, ces sensations, ces sentiments nous limitent et nous laissent croire que la communication est impossible, difficile et même souffrante. Le fait de retracer les émotions et les sensations que nous ressentons lorsque nous avons peur de ne pas être compris, nous ouvre le chemin à une meilleure compréhension de notre façon de fonctionner avec les autres. Ainsi nous reprenons notre pouvoir de changer notre façon de fonctionner.

Nous trouverons des solutions à la fin de ce cahier d'exercices.

2e exercice

Identifiez les interdits, les remarques qui vous ont été faits lorsque vous étiez petits ou les propos qui ont été tenus devant vous sur des personnes qui ne « savaient pas s'exprimer » selon les « grandes » personnes qui s'exprimaient devant vous.

Assure-toi d'être certain de ce que tu dis avant de parler. Il ne faut surtout pas que l'on te juge comme étant une personne irresponsable, non crédible, parlant à tort et à travers, etc.

- Je te défends de dire n'importe quoi ! Tu es mieux de te taire plutôt que de dire des bêtises !
- Ne fais pas comme le voisin. Il se rend ridicule lorsqu'il s'exprime en public.
- Ne répète plus autant d'absurdité. Je me demande où est passé ton intelligence !
- Je te défends bien de dire que tu ne sais pas. Tu es mieux de ne rien dire et de te méfier de ceux qui veulent t'humilier en public.
- Il est inutile d'essayer de te faire comprendre, les autres sont tellement centrés sur eux-mêmes.
- De toute façon personne ne t'écouterà. Tu dois être très professionnel et compétent si tu veux attirer l'attention des autres sur toi.
- Il vaut beaucoup mieux se taire et se méfier des bêtises que l'on peut dire en public.
- Prends l'habitude de te taire et de laisser parler les autres. Tu apprendras mieux ainsi. Les autres sont toujours plus intéressants que toi.
- Vaut mieux éviter le ridicule. Tu te tais et tu te méfies des autres.

Toutes ces remarques, ces interdits et ces commentaires laissent des marques dans notre cerveau. Celui-ci enregistre ces paroles très souvent comme étant la vérité. Ceci envoie aussi à notre mental des signaux d'alarme de danger.

Solutions pratiques

Voici des solutions simples et pratiques qui nous permettent de nous libérer de la peur de ne pas être compris.

1er exercice et 2e exercice :

Pour nous libérer des sensations, des impressions ou des sentiments qui nous gardent convaincus que nous ne sommes pas :

- suffisamment intéressant
- que nous ne sommes pas bien informés sur le sujet qui est discuté
- que les autres doutent « toujours » de nous
- que de toute façon personne n'écoute les autres
- que du fait de penser différemment de l'autre fait de nous une personne qui n'est pas prise au sérieux
- suffisamment informé, que les autres en connaissent plus que nous
- capable de défendre notre point de vue
- assez habile pour exprimer clairement le fond de nos pensées
- etc. etc.

Prenez le temps de trouver les raisons qui vous font croire que vous ne serez pas compris.

Ensuite faites ces exercices :

- ✓ Rassurez votre mental que vous avez les compétences nécessaires pour :
 - a) discuter librement avec les autres de plusieurs sujets

- ✓ Écrivez une liste des sujets de conversation que vous aimez abordés et intéressez-vous à ces sujets.
 - b) Prenez le temps de vous documenter sur ces sujets afin de rassurer votre mental que vous ne parlez pas à tort et à travers

- ✓ Prenez plaisir à surprendre les autres.
 - c) sur des sujets différents dont vous pouvez discuter

- ✓ Rassurez votre mental à l'effet que vous pouvez faire confiance aux autres.
 - d) lorsque vous expliquez certaines choses

- ✓ Prenez le temps d'écouter les autres et d'échanger votre opinion
 - e) sans craindre d'être ridicule. Rassurez-vous vous êtes intéressant.

- ✓ Évitez de fuir ou de vous taire lorsque les autres vous demandent votre opinion.
 - f) prenez le temps de respirer et de participer à la conversation

Les meilleures solutions pour se libérer de la peur de ne pas être compris viennent du fait de se rassurer, de se placer en sécurité émotionnelle et mentale lorsque nous prenons part à une conversation.

Le fait de se donner à soi-même des preuves de nos compétences, de notre capacité à exprimer clairement le fond de notre pensée, nous permet de rebâtir en nous une estime et une confiance.

Il est important de transformer les interprétations que nous nous faisons des autres à notre égard. La peur du regard ou des commentaires que les autres peuvent peut-être avoir à notre égard est la cause principale de la peur de ne pas être compris.

Ayons le courage d'oser se faire confiance et pratiquons-nous à parler des sujets qui nous intéressent et nous deviendrons alors intéressants pour les autres.

Agathe Raymond

Voici l'occasion de réviser nos rencontres précédentes dans la série

« Apprivoiser ses peurs »

Le moment est venu de réviser l'e-book « Apprivoiser vos peurs ». D'y trouver d'autres pistes intéressantes et d'autres exercices à faire.

Reprenez au début de vos cahiers d'exercices et refaites-les avec une nouvelle façon d'observer les émotions, les croyances, les motivations qui vous poussent à agir ou qui vous paralysent lorsque vous devez vous mettre en action.

Prenez ce temps d'arrêt pour intégrer la matière et découvrir d'autres causes de vos peurs.

Retour le 13 décembre 2010 avec : La peur de souffrir ou de faire souffrir

Je vous rencontre en France ou en Italie entre le 28 octobre et le 5 décembre

Bonne mise en pratique.



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™ ou MSN, par mail ou par téléphone.

Pour une consultation privée je vous invite à en faire la demande en écrivant à info@agatheraymond.com

Agathe Raymond,

fondatrice de l'Académie Internationale du Savoir-Être - AISE

Coach de vie, enseignante, auteure

Mail : info@agatheraymond.com

Skype™: [agathe.raymond.coach](https://www.skype.com/user/agathe.raymond.coach)

Tél: 514-793-2288 (Canada)

001 514-793-2288 (Europe)

Visionner mes vidéos: <http://www.youtube.com/user/AgatheRaymond>

www.AgatheRaymond.com

2010. Tous droits réservés. Agathe Raymond / Académie Internationale du Savoir Être
Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés.

Page 7