



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

### **Les causes des angoisses et des paniques profondes et inconscientes**

**Cahier d'exercices numéro 12  
Le 10 janvier 2011**

**Questions et solutions pratiques pour identifier, les  
causes des angoisses et des paniques profondes et  
inconscientes.**

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 12e cahier d'exercices. Vous savez maintenant que l'angoisse et la panique se logent à des endroits bien différents. En utilisant ce cahier vous serez en mesure de trouver la cause et les moyens de guérir vos angoisses, votre insomnie et vos paniques.

L'intérêt de ces exercices est d'identifier les causes inconscientes cachées aux tréfonds de votre être et qui vous font réagir d'une façon illogique et irrationnelle.

Les peurs étant principalement une source de croyances, provenant d'une réalité vécue soit par nous ou par d'autres personnes près de nous en qui nous avons une grande confiance, nous devons prendre le temps de laisser monter du fond de notre être, ce que nous avons enfoui temporairement et que nous croyions à l'époque insoluble, insurmontable, incontournable etc.

Le fait de laisser monter des peurs bloquées par la peur d'être impuissant à trouver des solutions, nous nous libérons des souffrances, de la tristesse et des supposés missions de vie que nous nous sommes imposées de peur de ne pas pouvoir vivre notre véritable mission sur terre. Nous nous libérons de multiples responsabilités qui ne nous appartiennent pas et de la peur de ne pas pouvoir réussir notre vie calmement.

Questions et solutions pratiques vous sont soumises pour identifier les causes de vos angoisses et des paniques profondes et inconscientes.

### 1er exercice :

Inscrivez, selon vous, ce qui vous effraie le plus lorsque vous sentez monter en vous une sensation d'impuissance ou de trop grandes difficultés à gérer la situation présente.

- La peur de ne pas pouvoir trouver une solution logique et rationnelle à la situation?
- L'impression que les émotions dépassent la réalité? Que c'est trop difficile à gérer?

- La peur d'être coincé dans une situation physique où vous ne trouvez pas la façon de vous en sortir personnellement?
- La peur que personne ne vienne vous délivrer, que la mort est imminente et incontournable pour l'instant?
- L'angoisse de vous sentir impuissant à crier, à dire, à exprimer, à vous défendre, à vous sentir protéger?
- La panique à l'idée de ne pas pouvoir fuir, de ne pas pouvoir prendre votre vie en main, de ne pas pouvoir reprendre le contrôle de vos décisions ou de vos gestes ou même de votre corps physique?
- La peur de perdre le contrôle des situations qui se présentent dans votre vie actuellement?
- La peur de rester seul, d'être abandonné, oublié, mis de côté, trouvé inutile ou sans importance?

En trouvant ce qui vous effraie le plus lorsque vous sentez l'angoisse ou la panique vous envahir illogiquement, vous trouverez la source de ces angoisses et de ces paniques et vous utiliserez les bons outils pour guérir ces mal-être profonds.

## 2e exercice

Identifiez si possible les effets que produisent vos angoisses et vos paniques sur votre façon de réagir devant certaines situations difficiles à gérer.

- J'ai l'impression que tout s'écroule devant moi et que je perds tous mes moyens
- J'ai l'impression que je dois fuir, courir très loin, m'éloigner le plus possible des personnes ou des situations d'inconfort car je ne trouve pas d'autres solutions pour l'instant
- Je perds tous mes moyens pour m'exprimer. Je panique et j'angoisse à l'idée que je dois trouver une solution pour survivre à la situation

- J'ai l'impression que tout s'arrête, que la vie peut s'arrêter à chaque instant, que plus rien n'existera plus, que je serai seul au monde, seul à survivre, seul perdu dans la vie.

Lorsque vous identifiez les effets que produisent vos angoisses et vos paniques, vous êtes alors en mesure de savoir comment vous sécuriser intérieurement et mentalement. Ceci est le début de la guérison du cerveau mental et du cerveau émotionnel.

### **Effet de guérison profonde**

Afin de rassurer son cerveau émotionnel et mental nous devons trouver le langage intérieur dont l'enfant en nous a besoin pour se rassurer. Notre conversation avec nous-même sert de point d'ancrage afin d'ouvrir un dialogue sincère et honnête avec nos véritables ressentis, peurs, croyances qui nous ont conduit à l'angoisse, à l'insomnie et à la panique.

### **Solutions pratiques**

Voici des solutions pratiques afin de nous rassurer que nous ne sommes plus en danger.

- Prendre le temps à tous les jours de se tenir intérieurement un discours rassurant, doux et agréable. Apprendre à se parler avec patience, avec douceur et avec une grande reconnaissance pour notre courage d'avoir survécu à tant d'émotions et de situations difficiles à gérer.
- S'assurer que nos pensées contiennent de l'indulgence pour nos peurs et nos angoisses. Rassurer le mental que la réalité est bien différente maintenant. Que nous trouverons toujours une façon de vivre les situations différemment et avec beaucoup plus de liberté d'actions.
- Entretenir avec notre mental une conversation où nous lui prouvons que nous avons toujours un plan B pour se sortir d'une impasse ou d'une situation

paniquante. Rassurer notre mental que nous savons prévoir d'autres solutions que celles qui s'imposent à nous.

Ce qui est très important pour diminuer les angoisses et les paniques est de s'entretenir quotidiennement avec nos émotions, nos peurs, nos croyances, avec tout ce sur quoi, nous avons basé notre réalité afin de choisir une toute autre réalité. Le dialogue que nous entretenons avec nous-même a un grand impact sur notre sommeil et notre paix intérieure.

**Voici un conseil à suivre qui peut faire toute la différence sur la qualité de votre vie.**

Prenez le temps de vous écouter penser et d'écouter les sensations que vous ressentez devant certaines situations. Prenez le temps de ne pas fuir les peurs que vous avez bloquées inconsciemment. L'écriture inspire le dialogue intérieur avec vous-même, les questions et les réponses que vous vous adressez intérieurement sont des outils de guérison très puissants.

N'hésitez pas à accueillir ce que vous essayez de fuir et mettez le tout en lumière.



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)

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

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