



LE PROTOCOLE DES PEURS

La peur origine de notre cerveau reptilien dont le rôle est d'assurer notre survie en nous gardant dans notre zone de confort. De là le rôle de notre auto saboteur qui veut nous décourager d'aller vers la nouveauté, ne sachant pas si nous allons « survivre ». Ce mode de pensée est instinctif et inconscient. La peur nous invite à mieux nous protéger et/ou mieux nous préparer.

Dans notre monde actuel, peu de peurs sont reliées à notre intégrité physique. Il s'agit davantage de nos jours des peurs qui ont pour but de protéger notre image de soi (ego) (par rapport aux autres et à soi-même) lorsque notre estime de soi n'est pas aussi haute qu'elle le devrait. Cet exercice permet de passer la peur du niveau du cerveau reptilien au niveau du cerveau limbique où se trouve la gestion des émotions. Il est alors plus facile de gérer la peur lorsqu'elle se trouve à cet endroit plutôt qu'au niveau de l'instinct.

Cet outil sera présenté en Zoom avec le groupe pour vous aider à comprendre comment l'utiliser.



PROTOCOLE SUR LA PEUR (temporisation/procrastination)

1. Qu'est-ce que vous reportez constamment dans votre vie ? Quelle peur souhaitez-vous travailler et surpasser ? (Objectif)
2. De quoi avez-vous peur ? Listez toutes les peurs qui viennent avec la réalisation de l'objectif. Quelles sont les peurs qui se cachent derrière vos peurs ? Ex. Derrière la peur de déplaire ou de déranger, il y a souvent la peur d'être rejeté(e), de ne pas être aimé(e).
3. Évaluez le niveau de vos peurs /10. (10 étant très souffrant et limitant) Choisissez la plus souffrante ou limitante des peurs et travailler seulement elle pour la suite de l'exercice. Après avoir diminué l'impact de cette peur, vous pourrez travailler la prochaine plus impactante.
4. Imaginez ce qui se passerait si vos pires craintes se réalisaient de la pire manière qui soit ? (Amplifiez le processus de pensées, des ressentis et des émotions).
5. Visualisez la situation très précisément, passez-y beaucoup de temps.
6. Posez-vous la question : « Vous survivriez n'est-ce pas ? » (Ceci passe la peur du reptilien au limbique cortical, de l'émotion à la pensée, de la pulsion de mort à la pulsion de vie ou libidinale).

Si vous ne survivriez pas, c'est que la peur se trouve dans la **pulsion de vie** et se travaille comme une peur fondamentale. Elle peut également être travaillée comme une émotion.



Si vous survivez (réponse claire), la peur passe alors dans le cerveau limbique où l'émotion est plus facilement gérable que si elle reste dans la zone de survie.

7. Déterminez quelle est la probabilité (%) que cela se produise de la pire façon ?
8. Listez 10 choses à faire afin de passer à l'action si cela vous arrivait ?
9. Listez 10 ressources internes (voir tableau à la fin) pour préserver la dynamique d'action, c'est-à-dire vous permettant de continuer malgré la présence de la peur ou si celle-ci se concrétisait.
10. Pour les ressources internes dont vous auriez besoin pour bien gérer la situation Si elle se produisait, vous avez déjà fort probablement fait la preuve par le passé que vous possédiez ces ressources ? Listez ici les occasions qui ont démontré que vous avez fait preuve de ces ressources.
11. Existe-t-il la moindre manière de parer à cette éventualité ? Que devriez-vous mettre en place pour prévenir que votre peur se concrétise ?
12. Déterminez d'autres manières de voir les choses ?
13. Si vous désirez pousser l'exercice encore plus loin, quels seraient les côtés positifs si cela se produisait ?



14. La prochaine fois que vous serez confronté(e) à cette peur, que ferez-vous?
15. Comme le cerveau ne fait pas la distinction entre ce qui est réel et imaginé, la visualisation est un puissant outil pour créer de nouvelles expériences auxquelles le cerveau pourra se référer si jamais votre peur se concrétisait. Pour savoir comment réagir à une situation, il va souvent se référer à la dernière fois où celle-ci est survenue. Visualisez la situation qui se déroule bien = créer de nouvelles expériences amygdaliennes. Répéter cette visualisation régulièrement.
16. Réévaluez / 10 à quel niveau se situe votre peur après cet exercice ? Est-ce que la note a diminuée ? Restée stable ?

SCHÉMA DE TRAVAIL (peur fondamentale - pulsion de vie)

(À faire avec votre coach)

1. Évoquez la situation précisément.
2. Évaluez de 1 à 10 le niveau de menace perçu.
3. Corrigez votre représentation de la situation réelle : « Comment est-ce que vous pouvez vous représenter ça différemment? ». Y aurait-il une autre manière de voir les choses ? (Faire l'exercice avec la grille de la gestion des croyances/Émotions ABCDE)
4. Prenez conscience que c'est une pensée automatique.



5. Déstabilisez votre croyance : « Quelles sont les preuves concrètes de cela ? Quel autre sens pouvez-vous donner à cette situation? Si cela est vrai, est-ce si grave? ».
6. Le risque que se produise ce dont vous avez peur est-il réellement grand ?
7. Qu'est-ce qui prouve que c'est vrai ?
8. Existe-il la moindre manière de parer à cette éventualité ?
9. Est-il vraiment utile de remâcher sans cesse ces pensées ?
10. Introduisez et intégrez une autre pensée automatique positive.
11. Réévaluez / 10 à quel niveau se situe votre peur après cet exercice ? Est-ce que la note a diminuée ? Restée stable ?

Liste de nos ressources internes

(La liste ne comporte pas toutes les ressources internes)



Action	Créativité	Imagination	Protection
Acuité	Culture	Indépendance	Prudence
Affection	Curiosité	Indulgence	Pureté
Affirmation de soi	Débrouillardise	Ingéniosité	Raison
<u>Affirm.</u> Besoins	Détachement	Insouciance	Réalisme
Amabilité	Détermination	Intégrité	Réflexion
Altruisme	Dignité	Intelligence	Relativisme
Ambition	Diplomatie	Introspection	Réserve
Amitié	Discrétion	Intuition	Résilience
Amour	Douceur	Joie de vivre	Respect
Assiduité	Dynamisme	Jovialité	Responsabilit
Assurance	Écoute	Justesse	Réussite
Attention	Efficacité	Justice	Sagesse
Audace	Élégance	Lâcher-prise	Sécurité
Authenticité	Énergie	Leadership	Séduction
Autonomie	Enthousiasme	Liberté	Sensibilité
Bienveillance	Équilibre	loyauté	Sérénité
Bonheur	Espièglerie	Lucidité	Sérieux
Calme	Esprit critique	Maturité	Silence
Chaleur	Esprit	Méthode	Simplicité
Charme	Esthétisme	Modération	Sincérité
Clairvoyance	Estime de soi	Modestie	Souplesse
Communication	Exigence	Optimisme	Spiritualité
Compassion	Expression	Ordre	Spontanéité
Compréhension	Fantaisie	Organisation	Stabilité
Conciliation	Fiabilité	Ouverture	Structure
Confiance	Flexibilité	Paix	Tact
Confiance en soi	Foi	Paix intérieure	Talent
Confia. <u>en</u> l'autre	Force	Passion	Ténacité
Confia. <u>en</u> la vie	Franchise	Patience	Tolérance

Congruence	Générosité	Perfectionnisme	Vertu
Conscience	Gentillesse	Persévérance	Volonté
Coopération	Habilité	Philosophie	Voix intérieure
Cordialité	Honnêteté	Politesse	Humilité
Courage	Humour	Précision	