



NOS PEURS INHIBITRICES

Nous avons tous des peurs dans notre vie, sans aucune exception. Le rôle du cerveau est d'assurer notre survie et non notre bonheur. Donc, en générant des peurs, il s'assure d'une certaine façon de nous garder en vie, de nous empêcher de faire des choses hors de notre zone de confort, que ces peurs soient réelles ou imaginées. Sachez aussi qu'il y a derrière des peurs, des croyances limitantes. Par exemple : Si j'ai peur que l'on rit de moi en partageant mon opinion, la croyance serait que si je partage mon opinion, on va rire de moi.

Mais pourquoi certaines personnes semblent-elles ne pas être figées par leurs peurs ? Pourquoi semblent-elles passer par-dessus sans trop de difficultés ? C'est parce qu'elles ont décidé de faire face à leurs peurs avec courage, elles ont décidé d'avancer malgré leurs peurs. Le courage n'est pas l'absence de peur, mais c'est d'avancer malgré ses peurs. Avec le temps, en agissant ainsi, le cerveau va comprendre que la majorité de nos peurs sont nettement exagérées. Les peurs sont générées en grande partie par notre auto saboteur !

Cet exercice est pour vous aider à prendre conscience que vous avez déjà affronté vos peurs par le passé, mais peut-être n'avez-vous pas encore réalisé tout l'impact positif que cela a eu dans votre vie. Le but de cet exercice est de vous donner l'élan pour faire face à d'autres peurs qui sont plus



d'actualité aujourd'hui, sachant que vous allez bénéficier des impacts positifs en les surpassant tout en cessant d'être sous l'emprise de celles-ci et des impacts négatifs et limitatifs qu'elles ont sur vous.

Voici une liste de quelques peurs inhibitrices, mais bien sûr, il y en a des dizaines. N'hésitez donc pas à ajouter vos peurs si elles n'y figurent pas.

- ✓ La peur de l'imperfection
- ✓ La peur de l'inconnu
- ✓ La peur d'être jugé/critiqué
- ✓ La peur de ses erreurs/échecs
- ✓ La peur du succès (qu'est-ce que vous risquez de perdre si vous réussissez ?)
- ✓ La peur d'avoir à maintenir un haut niveau de performance
- ✓ La peur du changement
- ✓ La peur de la responsabilité
- ✓ La peur d'éprouver des émotions désagréables



- ✓ La peur de terminer ce que vous avez commencé (car vous n'avez rien prévu pour la suite des choses)
- ✓ La peur du rejet
- ✓ La peur de prendre de mauvaises décisions
- ✓ La peur de se faire dire non
- ✓ La peur de déplaire, de déranger
- ✓ La peur de perdre quelqu'un ou quelque chose
- ✓ La peur de manquer de temps
- ✓ La peur de perdre de l'argent, etc...

Pour approfondir sur la peur, je vous invite à visionner ces vidéos de Guillaume Dulude et David Lefrançois neuropsychologues :

<https://www.youtube.com/watch?v=aLofQvXi9YY> (La grille présentée ici est la grille des gestions de croyances/émotions)

<https://www.youtube.com/watch?v=PkqaamHxYmA&t=12s>



1) PEURS DU PASSÉ

En donnant des exemples très concrets, répondez aux questions suivantes :

Quelles peurs avez-vous déjà eues dans le passé et comment les avez-vous vaincues ? Comment vous affectaient-elles, qu'est-ce qu'elle vous empêchait de faire ? Elle voulait vous protéger de quoi exactement ? Maintenant que vous l'avez surpassée, comment concrètement, votre vie a-t-elle changée pour le mieux, quel était le bénéfice caché derrière la peur ? Comment vous êtes-vous senti(e) après l'avoir surpassée?

Inscrivez au moins 5 exemples de vos peurs vaincues par le passé.

1. Nommez la peur :

Comment elle vous affectait :

Elle voulait vous protéger de quoi :

Comment l'avez-vous vaincue :

Comment cela a changé votre vie pour le mieux :



Comment vous vous êtes senti(e) après :

2. Nommez la peur :

Comment elle vous affectait :

Elle voulait vous protéger de quoi :

Comment l'avez-vous vaincue :

Comment cela a changé votre vie pour le mieux :

Comment vous vous êtes senti(e) après :

3. Nommez la peur :

Comment elle vous affectait :

Elle voulait vous protéger de quoi :

Comment l'avez-vous vaincue :

Comment cela a changé votre vie pour le mieux :

Comment vous vous êtes senti(e) après :



4. Nommez la peur :

Comment elle vous affectait :

Elle voulait vous protéger de quoi :

Comment l'avez-vous vaincue :

Comment cela a changé votre vie pour le mieux :

Comment vous vous êtes senti(e) après :

5. Nommez la peur :

Comment elle vous affectait :

Elle voulait vous protéger de quoi :

Comment l'avez-vous vaincue :

Comment cela a changé votre vie pour le mieux :

Comment vous vous êtes senti(e) après :



2) PEURS ACTUELLES

Listez ici TOUTES vos peurs actuelles dans votre vie. Pour chacune de vos peurs, écrivez sommairement dans quel contexte elle vous affecte. Évaluez chacune d'elles par rapport à leur importance ou leur impact négatif et inhibiteur sur votre vie sur une échelle de 1 à 10. 10 étant extrêmement limitant et 1 très légèrement.

Tentez de découvrir les peurs qui se cachent derrière la principale peur. Quelle croyance limitante se cache derrière la peur ? Que vous dirait un grand sage pour surpasser votre peur ou une personne qui a déjà fait face à cette peur ?

Par la suite, faites l'exercice du « **Protocole des peurs** » pour diminuer leur impact sur vous ou la « **Grille des croyances/émotions** » pour changer votre perspective (et votre croyance) sur la situation.

Ex : *Peur du rejet si je partage mes opinions au travail. 6/10*

Je me sens triste et en colère après moi, car je ne m'exprime pas même si je crois avoir de bonnes idées. Je ne suis pas fière de moi ce qui affecte ma confiance en moi et mon estime.



J'ai peur d'être jugée, rejetée, ridiculisée et que ça m'empêche de réaliser mes projets, de me réaliser et de gagner en crédibilité auprès de mes collègues.

Croyance limitante : Si je partage mes opinions, on va rire de moi.

À l'avenir (suite aux conseils du grand sage), je vais faire face à l'inconfort de dire mon opinion en acceptant la présence de cet inconfort et en me disant que ce n'est pas vrai que je serai rejetée en partageant mes opinions. Nous avons le droit d'avoir nos opinions même si nous ne sommes pas d'accord.

A1	B3	C2	D4	E5
Activateur	Croyance	Comportement Ressentis/émotions	Désactivateur	Effet
<i>Partager mes opinions lors d'une rencontre d'équipe</i>	<i>Je serai rejetée si mon opinion est différente de mes collègues</i>	<i>J'évite de lever la main. Je suis triste et en colère de ne pas m'affirmer</i>	<i>Tout le monde a droit à son opinion et il est faux de croire que je serai rejetée pour cela</i>	<i>Remettre en question ma vieille croyance apaise ma peur d'être rejetée</i>



1. Peur actuelle :
___ / 10

Comment vous affecte-t-elle dans votre vie de tous les jours ?

Qu'est-ce qu'elle vous empêche d'accomplir ?

Comment votre vie serait si elle ne vous affectait plus ?

Quelle est la croyance limitante qui se cache derrière ?

Que vous dirait un vieux sage ou une personne qui a déjà surpassé cette peur ?

Quelles actions **très précises** devrez-vous mettre de l'avant pour la surpasser ?

Quelle pensée positive et constructive devez-vous automatiser au lieu de votre croyance limitante ?

A1	B3	C2	D4	E5
Activateur	Croyance	Comportement Ressentis/émotions	Désactivateur	Effet



2. Peur actuelle :

___ / 10

Comment vous affecte-t-elle dans votre vie de tous les jours ?

Qu'est-ce qu'elle vous empêche d'accomplir ?

Comment votre vie serait si elle ne vous affectait plus ?

Quelle est la croyance limitante qui se cache derrière ?

Que vous dirait un vieux sage ou une personne qui a déjà surpassé cette peur ?

Quelles actions **très précises** devrez-vous mettre de l'avant pour la surpasser ?

Quelle pensée positive et constructive devez-vous automatiser au lieu de votre croyance limitante?

A1	B3	C2	D4	E5
Activateur	Croyance	Comportement Ressentis/émotions	Désactivateur	Effet



3. Peur actuelle :
 ___ / 10

Comment vous affecte-t-elle dans votre vie de tous les jours ?

Qu'est-ce qu'elle vous empêche d'accomplir ?

Comment votre vie serait si elle ne vous affectait plus ?

Quelle est la croyance limitante qui se cache derrière ?

Que vous dirait un vieux sage ou une personne qui a déjà surpassé cette peur ?

Quelles actions **très précises** devrez-vous mettre de l'avant pour la surpasser ?

Quelle pensée positive et constructive devez-vous automatiser au lieu de votre croyance limitante?

A1	B3	C2	D4	E5
Activateur	Croyance	Comportement Ressentis/émotions	Désactivateur	Effet



4. Peur actuelle :
___ / 10

Comment vous affecte-t-elle dans votre vie de tous les jours ?

Qu'est-ce qu'elle vous empêche d'accomplir ?

Comment votre vie serait si elle ne vous affectait plus ?

Quelle est la croyance limitante qui se cache derrière ?

Que vous dirait un vieux sage ou une personne qui a déjà surpassé cette peur ?

Quelles actions **très précises** devrez-vous mettre de l'avant pour la surpasser ?

Quelle pensée positive et constructive devez-vous automatiser au lieu de votre croyance limitante?

A1	B3	C2	D4	E5
Activateur	Croyance	Comportement Ressentis/émotions	Désactivateur	Effet



5. Peur actuelle :
___ / 10

Comment vous affecte-t-elle dans votre vie de tous les jours ?

Qu'est-ce qu'elle vous empêche d'accomplir ?

Comment votre vie serait si elle ne vous affectait plus ?

Quelle est la croyance limitante qui se cache derrière ?

Que vous dirait un vieux sage ou une personne qui a déjà surpassé cette peur ?

Quelles actions **très précises** devrez-vous mettre de l'avant pour la surpasser ?

Quelle pensée positive et constructive devez-vous automatiser au lieu de votre croyance limitante?

A1	B3	C2	D4	E5
Activateur	Croyance	Comportement Ressentis/émotions	Désactivateur	Effet