

Qu'est ce que la peur ?

Que osez vous faire si vous n'aviez pas de peur ?

Le travail que je vous invite à faire, n'est pas mental, posez vous chaque question respirez 3 fois et laissez la réponse émerger.

Selon la description que vous venez d'entendre dans le module dédié à la peur :

EXERCICE « Accepter... »

- Cette partie en vous qui a peur est convaincue qu'elle vous aide et qu'elle vous évite le pire. Elle est à sa façon bienveillante.
- Il est donc important de l'accepter et de ne pas lui en vouloir puisqu'elle est là pour votre bien. Imaginez la en face de vous, personnifiez la .
- Remerciez-la lorsque vous en devenez conscient et expliquez-lui que vous voulez désormais apprendre à gérer vous-même ce qui vous fait peur.
- Rassurez-la en lui disant qu'en cas de besoin, vous ferez appel à elle. En attendant, elle peut se mettre à l'écart et seulement observer que vous pouvez bien vous en sortir tout seul.

Agir ainsi avec vos peurs vous aidera à reprendre la maîtrise de votre vie, à ne plus vous laisser influencer par toutes ces croyances mentales qui vous font peur au point de ne plus être libre d'être vous-même.

Pour aller plus loin

En faisant le exercice ci-dessus, quelles étaient vos prises de conscience ? Et quelles émotions elles vous créent ?

Si des émotions remontent vous pouvez faire l'exercice suivant :

Ressentez l'émotion qui vous traverse et observer dans quelle partie de votre corps elle se loge.

1. Accordez-vous la permission de la ressentir et donnez-lui le droit d'exister sans jugement.

2. Faites des allers retours entre votre ressenti et l'observation de l'émotion en question. Au début, il est possible qu'elle grandisse. N'ayez pas peur. C'est normal,
3. Laissez-vous habiter par votre émotion. Ce faisant, Il se peut que vous ayez envie de l'exprimer en pleurant, en tremblant ou en criant. Ne vous censurez pas. Au bout de quelques minutes, votre émotion fera place à un grand sentiment de paix.

Vous aurez peut-être besoin de répéter ce processus plusieurs fois. Répétez-le autant que possible, jusqu'à sentir que l'émotion a été complètement accueillie.

En utilisant la liste des besoins ci-dessous : Quand je contacte ma peur, ma crainte, cette émotion... quelle besoin ai je besoin de honorer ?

1. Demandez-vous à quel besoin il fait écho. Si vous ne savez pas, inspirez vous dans la liste ci-dessous
2. Quand vous aurez trouvé le bon besoin une détente s'imposera ou une émotion émergera.
- 3. Si aucun des deux ne se passe, continuez à chercher le besoin racine.**
- 4. Quand vous ressentez que c'est le bon besoin, reconnaissez en voix haute à quel point il est important dans votre vie ;**

SURVIE	SÉCURITÉ	LIBERTÉ	RÉCRÉATION
Abri, Repos	Confiance	Autonomie	Déroulement
Air, respiration	Harmonie	Indépendance	détente
Alimentation	Paix	Émancipation	Jeu
Évacuation	Protection	Spontanéité	Récréation
Hydratation	Réconfort	Souveraineté	Ressourcement
Lumière	Soutien	Libre arbitre	Rire,
Toucher	Sécurité (affective et matérielle)	Choix	Humeur
Expression Sexuelle	Préservation (du temps et de l'énergie)	Empuissance- ment	Plaisir

BESOINS RELATIONNELS	IDENTITÉ	PARTICIPATION	ACCOMPLISSE- MENT DE SOI
Amour	Affirmation de	Contribuer	Beauté

	soi		
Intimité	Appartenance	Coopération	Création
Empathie	Intégrité	Concertation	Expression
Contact	Confiance	Co-création	Inspiration
Compagnie	Respect	Connexion	Réalisation
Communion	Estime de soi/de l'autre	Inter-dépendance	Actualisation de ses potentialités
Attention	Authenticité	Expression	Évolution
Appartenance	Évolution	Équité	Apprentissage
SENS	CÉLÉBRATION	DEUIL	SPIRITUALITE
Clarté	Appréciation	Des personnes disparues	Beauté
Comprendre	Ritualisation	Des rêves inachevés	Contact avec la nature
Discernement	Reconnaissance	Des relations	Espoir
Orientation	Gratitude	Cycles de vie et de mort	Maîtrise
Signification	Vivacité	De nos limites	Guérison
Transcendance	Partage des joies et des peines	De besoins inassouvis	Ordre
Unité	Passion	Des choses perdues	Paix
Communion	Contribution à la vie (des autres / de la mienne)	Du passé	Conscience