

## La vie est Sybelle Comment apprivoiser les peurs

**« De quoi avez-vous peur ? » En tant que coach je pose parfois cette question et je reçois souvent cette réponse: « Je n'ai peur de rien... »**

Je suis étonnée de ce retour; il est important de savoir que si un désir ne se manifeste pas c'est qu'il est justement bloqué par une ou des peurs. Si vous n'êtes pas conscient de vos peurs, ce sont elles qui vont diriger votre vie. Si vous connaissez vos peurs, ce sera vous qui dirigerez votre vie.

### Que faire avec une peur ?

#### Identifier sa peur et accepter sa responsabilité

Après avoir identifié votre peur, il est important d'accepter que cette peur soit votre création. Vous l'avez créée une fois en pensant bloquer une souffrance ou pour cacher une vulnérabilité. Vos peurs ne viennent jamais de quelqu'un d'autre que de vous-même. Acceptez cette responsabilité.

#### Accueillir sa peur sans vouloir l'éliminer (c'est OK d'avoir peur)

a) Cesser de vous en vouloir, de repousser votre peur, de la combattre, de vous culpabiliser, de nier la réalité, de vous faire croire que vous n'avez pas peur.

b) Accepter que cette peur vous ait été utile,

une ou plusieurs fois, mais que maintenant elle ne vous sert plus.

c) Se l'exprimer à soi-même ou à la personne concernée. Par exemple: dire à votre ami(e) que vous avez peur qu'il (elle) vous rejette.



#### Faire des actions pour surmonter votre peur

Si vous attendez que votre peur passe pour agir, vous risquez de ne pas beaucoup bouger ou d'attendre longtemps. Sachez aussi que plus vous attendez plus votre imagination prend le relais et vous fait peur: cela devient un cercle vicieux.

- a) Demandez-vous: « Cette peur m'empêche de faire ou d'avoir quoi ? » En répondant à cette question vous trouverez votre ou vos désirs bloqués.
- b) Demandez-vous: « Cette peur m'empêche d'être quoi ? » En répondant à cette question vous trouverez votre ou vos besoins bloqués.

Ex.: J'ai peur d'aller parler à mon père.

- Cette peur m'empêche quoi ?
- De me rapprocher de lui, de lui faire ma demande (=désirs)
- Cette peur m'empêche d'être quoi ?
- D'être authentique et serein (=besoins)

- c) Trouver la croyance qui bloque ce désir:
  - Que peut-il m'arriver de désagréable (ou à quelqu'un d'autre) si je me permets de réaliser ce désir ?
  - Je vais le déranger, l'énerver: voilà votre croyance !
  - Et quelle est ma peur pour moi si cela devait se passer ainsi ?
  - J'aurais peur d'être rejeté.

Une autre croyance plus profonde est découverte: « Si je vais parler à mon père je vais être rejeté ! » Cette croyance, vous l'avez certainement construite en étant plus petit. Aujourd'hui

sachant la personne que vous êtes, voulez-vous toujours croire que votre papa va vous rejeter ?

- d) Visualisez-vous grand en train de vous rapprocher de votre papa, de lui parler et de faire votre demande, sentez votre désir d'être authentique et serein comme si tout cela était déjà manifesté.
- e) Visualisez-vous vous capable d'assumer les conséquences de ce désir manifesté.
- f) Faites des actions en fonction de ce que vous voulez.
- g) Et pour terminer, visualisez et sentez que vous pouvez gérer ce que vous avez peur de voir arriver, c'est-à-dire, le fait que votre papa vous rejette.

Si vous avez trop peur que votre papa vous rejette, vous n'irez certainement pas lui parler. Dans cette étape, alors, soyez doux avec vous-même en vous acceptant dans vos limites. Vous pouvez vous féliciter, car maintenant vous connaissez la ou les croyances qui bloquent votre désir et c'est maintenant vous qui prenez la décision d'agir ou non. Dites-vous que d'écouter vos peurs est provisoire. Un jour vous écouterez vos désirs et vous oserez, mais pour le moment, les choses restent comme elles sont parce que vous vous respectez dans vos peurs. Et ça c'est à féliciter !

Avec nos peurs conscientes, la vie est belle ! En apprivoisant et en dépassant nos peurs, la vie est Sybelle ! De beaux et grands cadeaux à se faire en ce temps de Noël et d'an neuf.