



Edition Octobre 2008

A la Croisée des Blogs est une communauté de blogueurs qui ont décidé d'écrire sur un thème particulier chaque mois dans le domaine du développement personnel.

Ce mois-ci, les participants ont été :



Séduction
Ockwick



Phyrezo



Booster votre influence
Laurent DUREAU



C'éclair
Argancel



Pierre Morsa



Esprit Riche
Michael



Architecte & Marketing
Laurent BRIXIUS



La fabrique des idées
Boréale



Gai rire, l'Être digne
CoachDom



La Bonne Poignée
Lilian MAHOUKOU



La Pause Sophro
Cecile VILLATTE



Stop timidité
Aurélien



Gooooalz!!!

Alban

SOMMAIRE

Comment j'ai surmonté ma peur des sous-sols	4
N'ayez pas peur (Synthèse).....	6
Vaincre la peur ou mourir plus vite ? (1).....	8
Vaincre la peur ou mourir plus vite ? (2).....	11
8 principes efficaces pour surmonter la peur de s'exprimer en public	14
10 manières de se libérer de ses peurs	18
3 conseils en or pour ne plus jamais avoir peur de manquer d'argent.....	21
Comment vaincre votre peur du changement	23
Dompter la peur	27
la croisée des blogs: vaincre la peur	30
Confortablement vôtre	33
Comment vaincre la peur par la sophrologie ?	35
Vaincre ses peurs de timide	37
Vaincre ses peurs pour grandir	40
A la Croisée des Blogs - 1re édition : Vaincre la Peur	43

Comment j'ai surmonté ma peur des sous-sols

Par.Ockwick



Je ne me souviens plus trop pourquoi, mais lorsque j'étais enfant, j'avais une phobie des sous-sols.

En fait, je mens.. Je me souviens d'une raison, mais c'est tellement surnaturel, qui sait si ça c'est vraiment passé: j'avais 2 ans, et je descendais vers le sous-sol. La photo de mon père, qui surplombait l'escalier, s'est soudainement mise à bouger et me parler. Effrayant, n'est-ce pas?

Peut-être que c'en était la cause, peut-être que non. Il reste que, pendant plusieurs années, je ne pouvais jamais descendre SEUL dans un sous-sol, et même lorsque j'étais accompagné, mon cœur battait fort et je voulais en sortir le plus vite possible.

Un beau jour, j'avais peut-être 8 ans, j'avais un besoin urgent. Lequel? Je ne m'en souviens vraiment plus, des décennies plus tard. Je me suis donc mis à chercher ma mère, et vu que c'était vraiment urgent, je suis descendu dans le sous-sol sans même penser à mes peurs - je voulais simplement trouver ma mère!

Elle n'y était pas. J'étais dans un sous-sol tout noir, tout seul. Et ma mère n'y était pas. Et j'avais un besoin urgent! Je remonte, et je trouve enfin ma mère. Quelques instants plus tard, dans un éclair de génie incroyable pour un enfant de 8 ans (dommage que je n'en ai pas plus souvent!), qui ferait honte à beaucoup d'adeptes du développement personnel, je me rends compte de la situation: je suis descendu seul dans un sous-sol obscur sans en avoir peur et sans me sauver en criant et pleurant!

Incroyable. J'ai donc réalisé à cet instant que ma peur était irrationnelle, et qu'en fait, elle avait complètement disparu! J'ai même commencé à jouer des jeux de cache-cache dans le noir absolu avec mon frère ou mes amis durant les années qui suivaient. Une transformation totale!


Ce que je retire de cette histoire, c'est probablement ce qui fait bloquer le plus de personnes en matière de changement personnel: nous voulons changer, nous avons un paquet de proverbes, d'exercices, de dictons, de citations motivantes ou inspirantes, de bouquins, de sites Internet, et j'en passe. Toutes ces informations ne servent pas à grand chose. Quelqu'un peut se répéter sans cesse le matin en regardant dans le miroir: "Je suis beau et fort, je suis confiant et heureux!" Si par contre les émotions n'y sont pas, ce sont des mots vides.

Pour vraiment changer, les mots, la logique, la pensée ne suffisent pas. Accompagnons-les d'émotions (pas m'importe quelle émotion bien sûr), afin de vraiment opérer un changement profond dans soi-même. Je sais que c'est un peu vague, je ne prétends pas être expert du développement personnel. Je relate seulement mes expériences.

Voilà pourquoi, par exemple, lorsque je suis bloqué lorsque je veux approcher une femme, ce n'est que lorsque je finis par m'enrager à propos de mon hésitation que je passe à l'action. C'est aussi pourquoi ces gars comme [Benny Hinn](#) sont si puissants et si révéérés, car ils réveillent ces émotions chez les gens qui l'écoutent. C'est pourquoi aussi

des techniques comme [l'EFT \(Emotional Freedom Technique\)](#) peuvent servir à débloquent ces émotions, car justement l'un des gros outils dans cette technique est de ressentir l'émotion (et je dirais même que de l'accepter et de la recadrer, en la ressentant, fait pas mal plus de travail que tout taponnage de nerfs).

Alors la prochaine fois que vous voulez changer, que vous voulez évoluer.. Souvenez-vous que ce ne sont pas seulement les mots et les pensées qui vont avoir un effet, il faut cet élément émotionnel aussi.



N'ayez pas peur (Synthèse)

Par.Phyrezo

[C'éclair](#) lance une initiative de [Blog Carnival](#) sur le développement personnel sur le thème de "Comment vaincre la peur ?".



Ce n'est pas tout à fait l'approche que [j'ai eu sur ce blog](#) : non pas comment la vaincre, mais pour quelle raison elle est néfaste.

Et pour répondre à C'éclair, et lier mes posts au sujet, peut-être l'approcher ainsi :

la première démarche à effectuer pour vaincre sa peur, c'est de prendre conscience des effets de la peur, de réaliser que ceux-ci sont néfastes.

Lorsque je veux (et je suis en train de le faire) arrêter de fumer, la première démarche est de prendre conscience des effets néfastes de la cigarette. D'où le succès du livre d'Alan Carr : [la méthode simple pour arrêter de fumer](#).

Je vais donc prendre la démarche d'Alan Carr, pour vaincre la peur, pour arrêter d'avoir peur, prenez conscience de ceci :

Sénèque :

"Toutefois, si tu le veux bien, voici quelques conseils en guise de fortifiants. Il y a plus de choses qui nous font peur, que de choses qui nous font mal et, bien souvent, nous souffrons plus des "on dit" que de la chose elle-même. Je te recommande de ne pas être malheureux avant l'heure car ce dont tu redoutes l'imminence n'arrivera peut-être jamais, en tout cas n'est pas encore arrivé.

Il y a donc ce qui nous tourmente plus que nécessaire, ce qui nous tourmente avant qu'il soit nécessaire, ce qui nous tourmente alors que ce n'est absolument pas nécessaire. Notre douleur, nous l'augmentons, nous l'anticipons, nous l'inventons."

Krishnamurti :

"Mais savez-vous ce qu'est l'intelligence ? C'est assurément, la capacité de penser librement, sans crainte, sans a priori, de sorte que vous commenciez à découvrir par vos propres moyens ce qui est réel, ce qui est vrai; mais si vous avez peur, jamais vous ne serez intelligent. Toute forme d'ambition quelle qu'elle soit, spirituelle ou matérielle, engendre l'angoisse, la peur; l'ambition ne favorise donc pas l'émergence d'un esprit clair, simple, direct et donc intelligent.

Il est essentiel donc que vous viviez vos jeunes années dans un environnement duquel la peur est absente. En prenant de l'âge on devient généralement craintifs, nous avons peur de la vie, du chômage, des traditions, peur des voisins, des réflexions de notre conjoint, peur de la mort."

Serieyx:

"Insistons sur un point essentiel : la peur est bien moins mobilisatrice que le désir.

La confiance est un carburant essentiel à l'auto-organisation positive. Il ne faut rien attendre de bon d'une quelconque auto-organisation dans un système où règnent la méfiance et le mépris"

Voilà quelques réflexions de penseur anciens et modernes sur la peur, ayez les vôtres. Regardez-vous quand vous avez peur, et analysez les effets sur votre comportement, vous êtes tétanisé, vous n'avez plus une pensée claire, vous prenez des décisions hâtives... chacun se retrouvera et trouvera lui-même les effets néfastes de la peur sur lui. Prenez en conscience, faites-le entrer dans votre inconscient **"la peur est néfaste"**.

Ensuite toutes les méthodes que vous trouverez sur [A la croisée des blogs](#), à partir du 26 décembre, seront bonnes. Mais avant tout, **prenez conscience des effets de la peur.**

Vaincre la peur ou mourir plus vite ? (1)

Par Laurent DUREAU



J'ai déjà eu l'occasion d'**aborder le sujet de la peur** dans différents articles notamment [Entre l'amour et la peur](#) et [Nos peurs fabriquent notre mort](#). Aujourd'hui, c'est **dans le cadre de l'initiative "A la croisée des blogs"** que je me mets devant le clavier pour une énième fois.

Le sujet est vaste comme un champ inculte, il déroute un peu et comporte plein de pièges et seule l'expérience de l'expérimentation peut vous permettre d'en parler. Certes, tout le monde a des peurs et chacun pense pouvoir en parler, et pourtant...

En effet, **l'âme** de l'être humain **n'est, en fait, que la somme de toutes les énergies bloquées** lors de ses différentes incarnations sur Terre. Il y a donc un cursus relativement personnel mais très intrinsèquement relié à un groupe d'âme.

Il est facile de reconnaître quelques peurs qui datent de cette vie, et il l'est tout autant pour celles datant de vies antérieures. Pourquoi certaines personnes ont-elles peur du noir, des araignées, des rats ou sont, tout simplement, claustrophobes ?

La liste est longue des peurs qui nous habitent, et vouloir les vaincre n'est pas la bonne solution. Vous pouvez vaincre une mauvaise habitude en la remplaçant par une autre mais pas une peur. Je crois que le mot vaincre n'est pas le meilleur mot qui soit.

Il dénote un combat, une dualité qui n'a aucun rapport avec la matière. **Une peur, c'est d'abord une énergie bloquée sur elle-même et qui vous habite.** Elle est votre locataire et on ne peut vaincre un locataire accroché à notre propre âme.

L'expérience m'a apporté que l'on ne peut que dialoguer avec elle, et si possible en ami. **La peur a besoin de votre attention, de votre écoute et de votre amour pour enfin prendre la porte de sortie de sa propre initiative.**

La peur est une amie que l'on voit d'abord comme une ennemie. Elle a également des points positifs, car elle est aussi une mémoire de vos erreurs du passé. C'est une fois la relation bien engagée que la solution peut être trouvée.

Si vous avez peur du vide, c'est que tout simplement vous avez eu une expérience malheureuse par rapport au vide. En général, c'est quand on trouve la mort et c'est pourquoi elle nous tue tant que nous ne discutons pas avec elle.

D'un côté, la peur nous protège de faire des bêtises mais, d'un autre, elle nous ôte la possibilité de vivre pleinement et d'expérimenter l'inconnu. Elle est comme un poids mort qui nous pèse consciemment ou inconsciemment.

Vaincre sa peur, c'est donc d'abord de prendre une décision afin de communiquer avec sa peur. Vous avez peur du vide, alors décidez d'apprendre le parachutisme ! Déjà rien que le fait de signer le papier d'inscription au club local va la faire sortir du trou de votre inconscient.

Vous allez commencer à trembler, à avoir des sueurs froides, voire à blêmir, avant même d'arriver sur le lieu de l'inscription. Laissez-la vous faire tout son cinéma et restez ferme sur votre décision. Quand elle verra que vous êtes vraiment déterminé, alors elle

changera de tactique. Elle prendra le chemin de l'amour plutôt que celui du conflit oppressant.

Certes, vous aurez les tripes entortillées, des variations de température et vous sentirez la syncope à plein nez mais, au préalable, vous aurez prévenu votre moniteur que vous avez les chocottes comme jamais. Il vous aidera alors car, lui, il sait comment s'y prendre pour vous donner la pichenette qui transformera votre phobie en joie.

Libérer sa peur, c'est lui dire "je t'aime" à pleines dents tout en lui donnant une tape dans le dos suffisamment fort pour qu'elle-même se trouve libérée. C'est une partie de vous-même qui est restée sur un échec, **alors mettez-y du coeur et de la bonne humeur !**

Discuter avec sa peur ne se fait pas en regardant un film d'horreur au cinéma. Elle se fait en tête à tête, comme un couple d'amoureux qui essaye de régler un petit problème de collocation.

La raison l'emportera toujours sur l'émotion, même si cette dernière se fait très forte. Ne prenez jamais de décision quand l'émotion vous tient entre ses doigts car la majorité du temps, plus tard, vous vous en boufferez les doigts !

L'objectif de l'âme, lors d'une incarnation, est d'abord d'affronter ce qu'elle n'a pu régler lors des vies précédentes. Ce n'est pas de se la couler douce en attendant la mort car cela aura été, tout simplement, une vie inutile.

En revenant donc à la peur du vide, cette dernière, dans sa compassion ultime, vous révélera probablement les faits qui ont conduit à cette énergie bloquée. Écoutez-là et remerciez-là de tout votre coeur car, grâce à elle, vous saurez un peu plus qui vous êtes véritablement.

L'homme veut dépasser ses limites d'abord pour se connaître, et les premières choses qu'il rencontre sont ses peurs. C'est donc une lutte entre le frein des peurs et l'accélérateur de l'esprit. Être en paix veut donc dire avoir mis à la porte les principaux auteurs de troubles. C'est simple mais beaucoup reculent...

Si vous comprenez que la vie est d'abord une écoute de vous-mêmes afin de solutionner les contentieux que vous vous trimbaliez depuis des vies et des vies, alors vous avez une chance de découvrir les trésors qui sont en vous.

En effet, **derrière chaque peur se cache un cadeau lumineux.** Chaque crasse que vous ôterez de la fenêtre vous fera voir l'éclat du soleil avec plus de luminosité. Devenir vous-même, c'est devenir un peu plus chaque jour une entité "propre".

La noirceur des peurs est directement proportionnelle à l'énergie émotionnelle dégagee. C'est clair qu'il est facile de se débarrasser de quelques petites peurs comme celle de ne pas plaire aux filles ou aux garçons. Avec l'âge, ça passe.

Par contre, d'autres peurs vous demanderont probablement une bonne partie de votre vie sinon toute votre vie. **Alors pas de panique et restez zen.** Ces peurs font probablement partie du collectif humain et quand chacun aura fait sa part, cela basculera tôt ou tard.

Pendant quelques décennies, je fus un mercenaire sans pitié pour toutes ces choses qui entravaient ma vie. Ma volonté était infailible. Puis avec le temps, j'ai compris qu'**au-delà d'un certain seuil, il ne vous reste plus que l'amour comme arme ultime.**

Vous ressentez que vous avez décapé suffisamment pour être en paix mais que vous ne pouvez pas empêcher le volcan de se réveiller. Cela ne vous appartient pas et cela est au-delà de votre sphère d'influence et d'action.

L'amour fait que vous acceptez que la forêt puisse se développer sur les roches volcaniques et qu'un jour elle se voie détruite par une coulée de lave. Vous comprenez qu'il vous faut alors vivre avec et non contre.

Vivre avec ses peurs profondes, c'est dire oui à la vie. Les réfuter et les exhorter, c'est vivre un enfer qui vous enterrera. Au-delà d'une certaine limite, la violence n'est plus de mise. Souvent, les guerriers que nous sommes lèvent le bras du combattant et élèvent la voix un peu trop vite pour se rendre compte qu'ils ne pourront jamais, in fine, gagner la guerre.

S'aimer soi-même profondément afin d'avoir cette paix intérieure, c'est reconnaître ce que l'on peut changer et ce que nous ne pouvons pas. Certaines énergies sont au-delà de nos possibilités mais d'autres sont largement accessibles.

Ce qui fait qu'un individu est en paix avec lui-même, c'est quand il a reconnu où était la frontière à ne pas dépasser. Il aime ce qu'il est et en jouit chaque jour. Il s'est libéré de l'armure de ses peurs immédiates et cavale nu comme un vers dans les champs de la félicité intérieure.

Il n'a plus rien à prouver aux autres car il n'a plus rien à se prouver à lui-même. Il sait qu'il a fait tout le nécessaire pour que son restant de vie soit cool et que sa prochaine réincarnation sera dans les meilleurs starting block qui soient.

Vaincre ses peurs n'est pas un but de vie en soi, c'est juste une étape qui fait qu'un individu devient un homme véritablement. Il a découvert nombre de casseroles du passé et a su couper toutes celles qui faisaient trop de bruit dans son océan de plénitude.

Il sent qu'il est comme une flèche dans le vent sans trop savoir qu'elle est la cible. Il sait seulement que la main de l'archer de la volonté l'a propulsé aussi loin qu'il pouvait. Il vit alors dans l'instant présent comme suspendu dans l'air du temps.

La flèche monte vers le ciel à pleine allure et le sage ne s'inquiète pas quand elle redescendra car il sait que le bois de son corps retrouvera la poussière dont il est issu mais que son âme continuera sa course vers les étoiles !

L'intention est le plus beau cadeau des dieux alors allez-y fermement tout en étant doux. Reconnaissez l'inconfort de vos peurs et aidez-les à se libérer. Elles attendent de vous que vous ouvriez les fenêtres de votre attention afin d'aller retrouver le mouvement des étoiles avec reconnaissance.

C'est vrai que passer de la barre d'immeuble de banlieue avec tous ses locataires à la hutte sur la plage aux paradis tropicaux demande d'être assez ferme à ses débuts de vie.

Rappelez-vous simplement que **vos peurs ne sont que des locataires qui ne demandent qu'à se tirer ailleurs.** La première étape consiste donc à les reconnaître, à causer avec chacun d'entre eux et de trouver le bon billet d'avion.

En fait vous n'êtes qu'une agence de voyage pour vos peurs. Soyez donc un professionnel averti et efficace. Par votre gentillesse, votre écoute et votre joie, **donnez-leur une idée de paradis et ils vous tendront les chèques de la délivrance... et de la paix intérieure !**

Vaincre la peur ou mourir plus vite ? (2)

Par Laurent DUREAU



Comme d'habitude, **un sujet important entraîne toujours des rebondissements**, des remous et des bienfaits. Mon dernier article sur la peur était une ode à la liberté, une ode à la paix et une ode à l'amour de soi comme j'aime le faire.

Cependant, **je n'ai pas pu tout dire** à son propos, et notamment sur les quelques réalités que nous traversons pendant notre discussion / appréhension avec notre locataire, qu'il soit un locataire ancien ayant plusieurs vies à son actif ou un petit nouveau qui vient de s'installer depuis notre dernière honorable réincarnation en ce monde d'expérimentation.

Notre comportement vis-à-vis d'une peur ancienne ou nouvelle n'est pas vraiment la même mais le processus de fabrication reste identique. Cela commence, on pourrait s'en douter, par l'esprit qui viendra activer des mémoires émotionnelles qui graveront tout cela ensuite dans notre corps physique.

A ce propos, **lorsque nous nous incarnons dans un corps, sachez que ce dernier est tout particulièrement adapté** afin de permettre à l'âme de vivre ce qu'elle désire expérimenter. C'est-à-dire **aux combats** qu'elle doit mener vis-à-vis d'elle-même **pour se libérer de ses propres incompréhensions**.

Le [Design Humain](#) est la science qui le démontre pleinement. Elle permet de décrire votre véhicule terrestre et donc de savoir par extension pour quel genre de terrain vous avez été fabriqué.

Si vous êtes un 4x4 et que vous m'annoncez que vous désirez faire de la F1, il me sera alors facile de vous dire les problèmes que vous allez rencontrer outre le fait que vous allez être à côté de vos pompes...

Dans [Management : Quand la peur rôde prête à frapper](#), je décris **comment la peur commence à envoyer les invitations**, les sbires qu'elle vous envoie. Cette espèce de corps diplomatique qui pue le mensonge à pleine dent a pour étendard le doute.

Le doute, c'est le froid qui fait geler les émotions incrustées dans votre confiance en vous. Aussi dur que vous soyez, quand le doute s'infiltré et se cristallise, il fera des dommages souvent irréparables mais pris dans le bon sens, il décapitera aussi vos croyances les plus saugrenues.

C'est donc une arme au même titre qu'un corps diplomatique. De votre façon de vous en servir, vous déciderez de la guerre ou de la paix. Il est clair qu'à ce jeu, la volonté et le pouvoir de négociation tiennent une place évidente.

C'est aussi la raison pour laquelle un Maître, ou un bon coach (pour ne pas affoler les croyances reliées aux Maîtres), **est nécessaire**. C'est surtout valable dans les débuts, et puis après, en bon soldat très expérimenté, vous n'aurez plus besoin du général pour sauver votre peau...

Alors comme je vous le disais, **les peurs possèdent une polarité comme toute énergie en ce monde**. Si vous savez aller au-delà de l'apparence et du désagréable, vous allez trouver une pépite, voire un diamant, de taille proportionnelle à l'adversaire concerné.

Les petites peurs sont vite vaincues à la condition d'avoir bien cerné leurs origines (âge et identification du nid). C'est un peu à l'image d'une abeille qui vous butine. Il est préférable de détecter la ruche le plus rapidement possible... parce qu'en tuant une ou deux par là vous risquez d'être occupé pendant longtemps !

Chaque piqure peut faire mal et c'est là qu'**il est important de savoir faire la différence entre la douleur et la souffrance**. J'explique cela dans mon article [Quand la souffrance nous tue](#). Sans ce distinguo, vos chances de succès se restreignent.

Puis, la seconde étape est de ne pas se tromper de guerre. A cet effet, j'ai écrit un autre article [La souffrance et moi, et moi](#) qui dénonce le poids absolument colossal de nos croyances culturelles qui nous étouffent complètement.

Les croyances, c'est dire, suite à une piqure d'abeille, que toutes les abeilles sont des ennemies potentielles. Cela ne vous vient pas du tout à l'esprit que c'est vous-même par votre ignorance qui avez obligé l'abeille à se défendre quitte à ce qu'elle y perde sa propre vie !

Vaincre ses peurs, c'est d'abord affronter son ignorance sur un plan frontal.

Nous sommes à l'origine de tous nos malheurs, de toutes nos peurs parce que nous ne savions pas ! C'est parfaitement normal car expérimenter, c'est découvrir l'inconnu et donc c'est aussi collectionner les erreurs. Ce n'est qu'ensuite, quand nous déliions nos peurs, que nous découvrons ce que nous sommes véritablement. C'est la noirceur qui nous fait découvrir notre lumière.

A la question "qui suis-je ?" vient tout naturellement la réponse "la somme de toute mes peurs". Et **chaque peur est un cadeau de lumière !** En effet, si vous n'aviez aucune peur, vous ne pourriez être incarné et faire l'expérimentation de ce que vous êtes puisque vous seriez déjà !

Alors pourquoi l'Un aurait-il créé la dualité ? L'univers n'aurait aucune raison d'exister alors. L'Univers est le paradis pour découvrir qui l'on est. Être dans ce corps pour un temps donné est le plus grand cadeau que l'Univers ait pu vous offrir et c'est aussi la raison pour laquelle vous devez veiller à votre temple et l'aimer inconditionnellement.

Vos cicatrices sont en fait vos galons ! Et si les généraux et consœurs portent autant de décorations et de médailles sur la partie gauche du poitrail, c'est parce que le coeur y est juste en -dessous.

Mais ce ne sont là que des décorations extérieures qui expriment ce que vous aviez à l'intérieur. **Les actes de courage ne peuvent venir que d'un seul endroit et ne sont jamais issus de la peur mais plutôt d'un acte de don, d'amour quitte à y perdre sa vie.**

Sincèrement, votre âme se fout de vos décorations extérieures car seul votre ego s'en fait une joie et en abuse quelquefois. Par contre, **vos confiance en vous sera directement proportionnelle aux décorations intérieures que votre âme aura su gagner.**

Personne ne pourra vous les ôter, car ces décorations, ces victoires sont vôtres pour l'éternité. En termes humains, nous appelons cela des talents !

En effet, chaque talent que vous possédez a été acquis dans des vies antérieures. Si vous n'avez pas peur du vide, c'est que vous l'avez vaincue auparavant. Idem pour le noir, la claustrophobie, les araignées, etc...

Chaque victoire en cette vie est un gain pour la prochaine. Si vous savez parler en public, c'est que vous l'avez déjà fait et que cela ne vous fait plus rien. C'est comme si la peur que vous avez vaincue avait laissé un vide rempli de lumière, d'aisance et de joie.

A la rigueur même, il vous est difficile d'imaginer pourquoi une personne n'arrive pas à s'exprimer en public. Cela vous semble un problème qui n'en est pas un. Vous avez l'impression que l'autre vous fait du cinéma mais quand vous le regardez dans la prunelle des yeux, vous voyez littéralement le spectre de la peur briller de sa noirceur (excusez-moi, je veux dire de sa non-lumière !).

C'est aussi pourquoi, **après quelques bonnes vieilles campagnes de guerre, vous apprenez à être tolérant et à respecter les peurs et les limitations des autres.** Vous apprenez à reconnaître leur unicité façonnée par les valises de peurs qu'ils tiennent à bout de bras.

C'est alors que vous commencez à les aimer pour ce qu'ils sont et non plus en fonction de votre jugement. Vous êtes le vétéran qui en a vu beaucoup et qui, dans le silence de son cœur, donne de l'énergie à tous ceux qui en ont besoin.

Vous ne cherchez plus à les améliorer, à les faire se mettre au travail. Vous êtes là, bardé de toutes vos cicatrices et tatouages, prêt à sourire et à transmettre votre expérience à ceux qui oseront vous demander.

Votre force tranquille en dit suffisamment long pour que quelques vaillants viennent se renseigner avant d'aller au combat. Vous savez que ceux-là iront loin car ils savent se préparer et utiliser leur intelligence avant d'aller au combat.

Ils pressentent que leur jeunesse et leur vigueur au combat ne suffiront pas toujours à vaincre l'ennemi qui est en eux. Ils ont fort probablement essuyé des défaites sanglantes pour avoir déjà cette sagesse en eux aujourd'hui !

Il n'y a point de hasard en ce monde et encore moins d'injustice. Il n'y a que nous-mêmes en face de nous-mêmes et les choses se déclenchent quand il faut au même titre qu'un fruit mûr qui tombe de l'arbre.

Nous sommes venus en ce monde pour offrir nos lumières et nos talents tout en sachant que quelques sombritudes nous attendent afin que nous puissions les mettre en oeuvre. En ce sens, nous avons une prédestination mais l'issue de notre vie ne se fait qu'en fonction de nos décisions.

Notre âme n'a pas de finalité ultime dans cette vie d'être humain. Il n'y a pas de barre minimale à franchir. Il n'y a qu'un nombre illimité de choses à expérimenter en fonction du corps que l'on vous prête dans cette vie.

Votre corps ne vous appartient pas, il n'est qu'un prêt par notre mère la Terre afin que l'esprit vienne y semer la lumière du divin. **Spiritualiser la matière ne veut rien dire d'autre que seulement vivre votre vie de la manière la plus lumineuse et brillante possible.** Vivre la non-dualité dans la dualité est le combat suprême de votre vie.

Comprendre que la peur n'est qu'un non-amour, une rupture entre l'Un et la Matière, est un grand pas vers l'illumination.

Être illuminé, c'est voir la lumière là où les autres ne voient que la noirceur ou l'absence de lumière. C'est dire je Suis, humblement, et le vivre pleinement de tout son corps, de toute son âme et de toutes ses dents !

8 principes efficaces pour surmonter la peur de s'exprimer en public

Par Argancel



Une des peur qu'on retrouve souvent chez les gens est la peur de s'exprimer en public. A tel point que dans le palmarès des phobies les plus courantes, elle apparaît même souvent devant la peur de mourir!

La principale cause est qu'on a peur de paraître ridicule devant les gens qu'on connaît ou certaines personnalités importantes. Les mains se mettent alors à trembler, le coeur bat très fort et la bouche s'assèche. Chacun se souvient très bien de ses pires apparitions devant le tableau noir du lycée sous les ricanements des copains. Forcément, on n'a pas envie de revivre pareille mésaventure.

Nous allons donc voir aujourd'hui un ensemble de principes visant à conquérir cette peur de façon à faire passer le message voulu dans les meilleures conditions...

1. Habituez-vous à intervenir publiquement

Comme tout art, s'exprimer en public se pratique. Vous ne pourrez pas être bon d'entrée de jeu. Regardez par exemple dans les émissions de télé-réalité du genre Star Academy, comment les invités issus des éditions précédentes dégagent cette sérénité que les nouveaux candidats n'ont pas. Ils sont tout simplement rodés et n'ont plus rien à craindre. C'est la routine!

Vous devrez donc travailler un peu vos talents d'orateur avant d'espérer briller en public.

L'idéal est de monter graduellement en puissance. Pratiquez d'abord devant une audience réduite et peu exigeante, puis peu à peu devant un groupe plus impressionnant.

Pour ce faire, voici quelques pistes à explorer :

- Prononcez un discours lors d'événements familiaux.
- Donnez des cours, même à de jeunes écoliers de 8 ans, vous verrez que vous apprendrez beaucoup.
- Montez ou rejoignez un club d'apprentis orateurs et réunissez-vous régulièrement. Vous pourrez pour cela faire appel à l'association [Toasmasters](#), qui possède un réseau de clubs d'apprentissage de l'art oratoire dans plus de 100 pays.
- Proposez de donner une conférence gratuite dans une université.

Vous verrez qu'en y allant petit à petit, il sera impossible d'échouer.

2. Relativisez

Demandez-vous quel est le pire scénario qui peut arriver :

Que se passera-t-il si vos mains tremblent? Si vous êtes tellement nerveux que rien ne sort de votre bouche? Si l'accroche de votre discours est tellement ratée que vous n'obtenez pas les fonds pour votre projet?

Tout d'abord, rien de cela n'arrivera. Et en plus même si ça arrive, ce n'est pas définitif, comme mourir ou perdre un être cher. Vous aurez l'occasion d'apprendre de vos erreurs et de vous rattrapper en temps voulu.

Pensez aux Stars sans cesse humiliées dans les potins des magazines people. Malgré ce qu'elles ont subi, elles continuent à briller dès qu'elles ont l'occasion de montrer l'étendue de leur talent.

3. Répétez

Même si vous maîtrisez bien votre sujet, répéter est essentiel. Votre texte sera ainsi ancré dans votre tête, les mots viendront naturellement et vous aurez davantage confiance en vos capacités oratoires.

Voici plusieurs manières de répéter :

- **Tout seul** : répétez votre texte à haute voix, c'est important car vous aurez habituellement l'impression que les mots sonnent bien dans votre tête, alors que vous les écorchez à la prononciation.
- **Devant un miroir** : l'avantage ici est que vous pourrez travailler votre gestuelle ainsi que votre contact visuel avec l'audience.
- **Debout dans un coin** : c'est une astuce qui vous donnera une meilleure idée du son de votre voix, tandis qu'il rebondit contre les parois du mur.
- **S'enregistrer** : utiliser un dictaphone est utile pour apprécier le timing de votre discours. Vous serez ainsi forcés de continuer à parler même si vous cherchez vos mots. D'autre part, le fait de réécouter l'enregistrement vous donnera le recul nécessaire pour évaluer la sonorité de la voix, le phrasé ainsi que l'enchaînement du contenu.
- **Devant des amis** : pratiquer devant des amis permet de se rapprocher des conditions réelles du discours. Ici, même une audience d'une personne pourra faire l'affaire.

Enfin, si vous désirez improviser un peu, pensez quand même à apprendre par coeur les premières phrases du discours pour éviter les premières secondes de confusion qui peuvent arriver avant d'atteindre un état de concentration optimale.

4. Apportez des anti-sèche

Même si vous avez beaucoup répété, il peut toujours arriver d'avoir un trou de mémoire. Quelques fiches seront alors utiles pour éviter ce genre de mésaventure.

Notez-y le fil conducteur du discours de façon très lisible. Adoptez quelques codes de couleur. Il est probable que vous n'en ayez pas besoin, mais savoir que les fiches sont là vous aidera à gagner en sérénité.

5. Soyez fin-prêt

Tout professionnel digne de ce nom doit savoir se préparer sans rien laisser au hasard avant un grand événement. Le matériel doit être au point, chaque éventualité évaluée et les plus fins détails doivent être pris en compte.

Vous devez maîtriser votre sujet suffisamment pour pouvoir en discuter intelligemment. Vous devez connaître les attentes de l'audience à laquelle vous aurez affaire. Et savoir quelles personnalités importantes seront là.

Essayez aussi d'en apprendre le plus possible sur le lieu. Si possible, allez visiter l'amphithéâtre où vous interviendrez, testez le matériel sur place et essayez de visualiser comment se passera l'événement.

Quand on part du bon pied, les chances d'échec sont largement diminuées. On se sent ainsi plus relax et sûr de soi.

6. Relaxez-vous avant d'intervenir

Plusieurs exercices très simples peuvent vous aider à évacuer la pression avant le grand saut. En voici deux exemples :

- **Respirer profondément** : respirer profondément aide à réduire la pression du sang et à clarifier votre esprit avant de vous exprimer.
- **Se dégourdir les jambes** : tenez-vous sur un pied tout en secouant l'autre pied, puis changez de pied. Ceci permet généralement de réduire la nervosité qu'on a accumulé dans les jambes. C'est un exercice très utilisé par les acteurs et orateurs professionnels.

7. Concentrez-vous sur le contenu

Une des erreurs les plus courantes lorsqu'on parle en public est de se concentrer sur le mauvais objectif. On croit que le but est d'obtenir l'approbation de tout le public et que c'est la finalité de tout bon orateur.

Ce sentiment souvent inconscient nous fait penser qu'on doit être parfait afin d'impressionner l'audience et gagner son agrément unanime. Il suffit alors qu'une personne ne soit pas du même avis pour ruiner notre moral. Une personne s'endort ou sort de la salle avant la fin du discours? C'est sûr : la présentation a été un désastre.

Tout cela crée du stress et nous met la pression. Pourtant aucun orateur n'obtient 100% d'agrément dans ses discours. Il y aura toujours une personne pour protester ou pour vous contredire. C'est dans la nature humaine. Dans un large groupe, il faut accepter cette variété de réactions, positives ou négatives. Inutile de prendre tout sur la défensive.

Évitez, en premier lieu, de demander l'agrément du public. Car ce n'est pas vous mais le **contenu** qui compte. La règle est donc de **donner** au lieu de réclamer. Se concentrer entièrement sur le fait d'offrir un contenu de valeur au spectateur sans rien demander en retour, comme si vous donniez un chèque de 1000 euros à chaque spectateur.

Étant donné qu'on ne peut pas se concentrer sur plus d'une chose à la fois, on ne pourra pas penser en même temps à offrir un contenu de qualité et à s'inquiéter de ce que les autres pensent de nous au même moment. En mettant toutes nos tripes dans le fait de donner sans compter, la peur du public s'évapore et fait place à un sentiment de plénitude.

8. Faites participer votre audience dès le début

Le moment le plus critique et le plus impressionnant pour un orateur est sans conteste l'entrée en scène, lorsque toute l'audience a les yeux braqués sur nous. C'est le moment où chacun va se faire une première idée de notre identité et évaluer notre statut social.

Afin de briser la glace, une bonne technique est d'encourager le public à participer. L'ambiance sera à coup sûr plus décontractée.

Plusieurs moyens existent :

- **Posez une question** : une question simple à laquelle n'importe qui peut répondre. Plaisantez gentiment si l'audience n'a aucune réponse. Quand les gens répondent à une question ou essaient de deviner, l'attention est détournée temporairement vers eux.
- **Faites un sondage** : un sondage est une bonne manière de donner plus de substance à vos propos. Levez la main pour encourager les gens à faire de même. Encore une fois, vous pouvez plaisanter si certains hésitent à s'engager.
- **Demandez à l'audience de faire un mouvement** : par exemple montrer quelqu'un du doigt, taper dans les mains de son voisin, se mettre debout. Ce mouvement aidera les participants à rester dans le bain. Et s'ils étaient assis depuis longtemps, ce sera une occasion pour eux de se défouler.
- **Demandez à l'audience de répéter ce que vous avez dit** : vous verrez ainsi si les gens suivent. Vous pouvez aussi leur demander de récapituler avec vous les principaux points du discours.

Etes-vous à l'aise quand vous vous exprimez en public? Avez-vous d'autres astuces à échanger? Faites-nous profiter de vos idées et expériences dans les commentaires.

10 manières de se libérer de ses peurs

Par Pierre MORSA



“Quelle expérience de vivre dans la peur. Voilà ce que c’est que d’être un esclave.”

C’est ainsi que Rutger Hauer s’adresse à Harrison Ford à la fin du film Blade Runner, juste avant de le sauver alors que Harrison Ford vient d’essayer de le tuer.

Derrière cette phrase se cache une vraie leçon de vie : tant que vous subirez vos peurs, vous vivrez et vous agirez comme un esclave. La peur est le moyen le plus puissant utilisé

depuis toujours pour asservir les hommes et les transformer en un troupeau docile : menaces de sanctions en cas de désobéissance, remise à sa place à la moindre pensée qui dérange, peur de perdre son emploi, sa sécurité financière.

Depuis votre naissance jusqu’à la fin de votre vie, tout est fait pour vous maintenir dans le rang.

Et pourtant, lorsqu’on regarde les plus grands hommes de notre histoire, ils ont tous cette caractéristique en commun : ils ont su faire face à leurs peurs, ils ont osé sortir du rang pour voir leurs rêves se réaliser.



Voici donc dix conseils imparables pour se libérer de ses peurs et oser se lancer dans l’accomplissement de ses rêves.

1. Visualisez les bénéfices du changement. Fermez les yeux et imaginez comment serait votre vie si vous aviez le courage de faire le pas et de changer de vie. Changer pour une vie de bonheur ou ne rien faire pour une vie de regrets. Matérialiser les bénéfices est un moteur de changement puissant.

2. Imaginez le pire de ce qui peut se passer si ce que vous craignez le plus arrivait vraiment... et puis prenez du recul. Vous vous rendrez compte que 1) ça n’a que très peu de chances de se produire et 2) même si cela se produisait, il existe toujours des moyens simples pour rebondir. Entraînez-vous mentalement à affronter le changement. La peur naît aussi du manque de préparation à affronter les situations nouvelles. Pour y faire face, imaginez-vous en situation et préparez-vous mentalement à faire face aux pires difficultés. Si celles-ci surviennent, elles seront probablement bien moins pire que ce que vous aviez imaginé, et vous serez beaucoup moins stressés car vous serez préparé à les affronter.

3. Transformez vos échecs en leçons. Il y a deux façons de vivre un projet qui n'a pas abouti au résultat escompté : soit comme une expérience négative qui va vous inhiber dans le futur, soit comme un apprentissage, une étape qui va vous rendre plus fort. Thomas Edison a échoué des milliers de fois avant de réussir à créer l'ampoule électrique. Des milliers de fois. Imaginez-vous où nous en serions s'il avait abandonné après quelques essais. Pour oser changer, acceptez l'échec comme étant une *étape* possible sur la route du succès. Incidemment, si vous avez un chef qui ne fait que vous mettre en situation d'échec, il est temps de lui dire au revoir.

4. Ignorez les Bozos. Toute personne qui va oser se lancer dans un projet génial va faire face à une catégorie de personnes bien particulière : les Bozos. Les Bozos ce sont ces personnes qui sont jalouses de vous mais qui refusent de le reconnaître, ces personnes qui ont peur que vous réussissiez mieux qu'elles et qui vont tout faire pour vous décourager. La meilleure tactique est de les ignorer.

5. Apprenez à ne pas vous laisser intimider et à dire non. Les Bozos vont vous critiquer, mais une autre catégorie de personnes va essayer de vous intimider pour que vous laissiez tomber vos projets. Pourquoi ? Parce que elles ont quelque chose à perdre. Ne vous laissez pas intimider. Si vous analysez finement chacune de ces personnes, vous pouvez trouver des moyens simples pour les contrer. Enfin, si quelqu'un pointe un revolver sur votre tempe, oubliez ce conseil...


6. Apprenez à ne pas baisser le regard. Regarder quelqu'un les yeux dans les yeux est un acte qui demande beaucoup de courage, mais qui vous assurera une très forte présence et vous permettra de ne pas vous laisser intimider par n'importe qui. Entraînez-vous à regarder vos interlocuteurs dans les yeux jusqu'à ce qu'ils soient les premiers à détourner le regard. Cependant faites attention, car cette attitude est un tel défi qu'elle peut engendrer des réactions violentes chez les faibles d'esprit.

7. Utilisez vos forces, contournez vos faiblesses. Je connais beaucoup de chefs qui auraient donné une évaluation insuffisante à Michael Phelps pour ne pas avoir gagné la médaille de saut en hauteur et qui auraient refusé de récompenser Usain Bolt parce qu'il est naze en natation synchronisée. Ces chefs vous rendent médiocre dans tous les domaines en vous faisant dépenser une énergie considérable dans des domaines dans lesquels vous ne serez jamais le meilleur, au lieu de vous aider à briller dans vos domaines de prédilection. Cela a pour conséquence de diminuer votre confiance en vous, et d'inhiber vos vraies qualités. Pour oser vous lancer, connaissez vos forces et servez-vous en pour avancer. Apprenez à contourner vos faiblesses pour ne pas qu'elles vous retiennent en arrière. Vous pouvez lire le livre d'Alex Linley, [from average to A+](#), pour apprendre à mieux utiliser vos forces.

8. Réduisez votre attachement aux biens matériels superflus. Après des années de matérialisme, je ne peux faire qu'un constat : j'ai acheté des tas de gadgets et produits de luxe, mais rien de cela ne m'a rendu plus heureux. Au contraire, mon attachement à ces biens matériels superflus a augmenté mon sentiment d'insécurité et mon besoin de me rattacher au confort de la routine du quotidien. La solution ? Trop simple : dire non à tous ces faux besoins qui nous enchaînent à une vie de consommation inutile.

9. Préparez un plan de rechange. Les grands dirigeants d'entreprise sont payés pour garantir les résultats. Et pourtant, eux aussi sont bien peu de choses face à un Jérôme Kerviel, l'explosion d'une bulle financière, ou la défaillance d'un moteur d'avion. Préparez donc un plan de rechange pour vous prémunir contre l'imprévu.

10. Prenez un Coach pour vous aider. Même les plus grands sportifs ont besoin d'un Coach pour réaliser tout leur potentiel. Si vous ne vous sentez pas le courage d'affronter une situation seul, il pourra vous encourager et vous aider à trouver les bonnes solutions pour vous libérer de vos peurs.



3 conseils en or pour ne plus jamais avoir peur de manquer d'argent

Par Michael

Nous, blogueurs de développement personnel ou assimilés (la classe non?), organisons un nouveau rendez-vous intitulé "À la croisée des blogs". L'idée est simple ; tous les blogs écrivent sur un sujet donné une fois par mois. Le premier sujet est : "**Comment vaincre ses peurs ?**" et c'est tout naturellement que j'ai pensé à la peur de manquer d'argent.



Peur :

n. f. **Crainte, frayeur**, émotion pénible produite par l'idée ou la vue d'un danger. **Avoir peur**. Il eut grand-peur. Il eut une belle peur. Faire peur à quelqu'un. Je lui en ai fait la peur. Il lui fit peur des suites qu'aurait son action. Il n'en a eu que la peur. Quitte pour la peur. Il a eu plus de peur que de mal. **La peur de la mort**. Il a peur de tout. Il n'a peur de rien. C'est un homme qui ne connaît pas la peur. Les anciens avaient élevé des autels à la Peur.

Source: Dictionnaire de l'Académie française, 8e édition

La peur paralyse. Face à un choix ou à un grand changement il n'est pas rare de se retrouver à la place du chien qui traverse la route et qui regarde, pétrifié, les feux de la voiture qui arrive. La peur est aussi une indication que quelque chose ne va pas. C'est un signal que votre cerveau interprète comme menaçant votre intégrité physique ou votre condition mentale.

Dans tous les cas c'est une information. Elle est parfois vraie ou peut être liée à un manque de confiance en soi. L'interprétation que vous en faites lui donne sa nature.

Les symptômes sont souvent physiques mais aussi psychologiques : **palpitations** ou accélération du rythme cardiaque, **transpiration, tremblements, impression d'étouffement**, sensation de se **sentir nul, incompetent, vulnérable**.

En ce qui concerne l'argent, la peur d'en manquer est courante ; comme on dit "L'argent soit on en a, soit on en manque".

J'en ai longtemps manqué ; du moins j'ai eu l'impression. J'ai toujours mangé à ma faim et mes parents ont toujours fait leur maximum pour faire en sorte que l'argent ne manque pas mais c'est le sentiment que j'ai eu et c'est sûrement l'un de mes moteurs désormais.

Quoi qu'il en soit, j'ai toujours eu cette impression de **rareté**. Actuellement je n'ai plus ce problème même si la situation est loin d'être telle que je le souhaite.

Comment faire pour ne plus craindre de manquer d'argent ?

Il est évident que ce n'est que le manque réel que l'on peut traiter mais la peur paralysante du manque.

En fait le premier conseil est simple : il **faut faire face au pire** scénario. Il faut accepter de tout perdre. Il faut accepter de repartir de zéro. Il faut accepter que l'argent peut manquer. C'est une possibilité.

La méthode est simple et je vous recommande chaudement de faire l'exercice :

- décrivez votre peur par écrit aussi précisément que possible. Repérez les effets sur chaque point de votre vie. Ecrivez tout ce qui vous vient en tête, l'objectif n'est pas de faire du style. Déterminez ce qui est réversible,
- imaginez la solution pour retrouver de l'argent facilement ; profitez-en pour envisager les bénéfices d'un nouveau départ (changement professionnel, géographique...),
- transposez la situation dans votre vie actuelle : quelles sont les vraies conséquences ? Comment pouvez-vous facilement les résoudre ? Que se passerait-il si vous n'aviez plus d'argent du tout ?

Le deuxième conseil est tout aussi simple : **mettez de l'argent de côté**. Je ne le dirais jamais assez, il vous faut un fond d'urgence uniquement pour cette raison. Cet argent doit vous servir à acheter des biens de première nécessité (une voiture ou un ordinateur n'en sont pas). Cet argent peut vous servir en cas de coup dur. Il peut vous servir de matelas si jamais vous devez prendre une décision radicale. Par exemple, dans le cas où votre manager vous force à faire des choses qui ne respectent pas votre éthique vous pouvez claquer la porte sur le champ. La liberté n'a pas de prix.

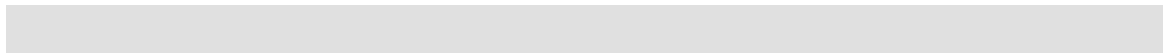
Je vous conseille de constituer une réserve d'argent de **5 000€** et de la placer sur un compte liquide du type Livret A ou LDD. C'est une somme minimum pour repartir de l'avant.

Avoir ce petit pécule de côté est un vrai réconfort. Le montant doit bien sûr correspondre à vos dépenses ; idéalement il doit couvrir **6 mois** de dépenses.

Le troisième et dernier conseil concerne vos revenus. Vous ne devez pas avoir trop de dépenses en pourcentage de votre revenu. Apprenez à vivre avec 75% de vos revenus. Ça peut sembler idiot ou fou mais c'est un réel exercice de questionnement : de quoi ai-je réellement besoin ?

N'oubliez pas que très souvent **nos peurs sont des décisions que nous ne voulons pas prendre**.

Alors fini d'avoir peur de manquer d'argent ?



Comment vaincre votre peur du changement

Par Laurent Brixius



Chaque année, chaque mois, chaque jour, nous sommes confrontés à des changements. Changement d'école, de travail, d'entreprise, de partenaire, de technologie, d'habitudes, ...

Dans la vie, il n'y a qu'une chose qui ne change pas, c'est le changement lui-même

Dans le cadre de l'initiative [A la Croisée des blogs de développement personnel](#), j'aimerais partager avec vous mes idées pour vaincre la peur du changement.

N'avez vous jamais éprouvé de l'appréhension face à un changement ? Oui, bien sûr ! Mais comment vaincre cette peur du changement ?

Pour moi, la première et la plus importante étape est de...

Mettre un nom sur votre peur

Le simple fait de définir concrètement ce qui vous fait peur, de transformer une angoisse irrationnelle en quelque chose de concret, suffit parfois à la surmonter.
Est-ce la peur...

- de perdre ce que vous tenez pour acquis ? De devoir quitter votre “ zone de confort ” ?
 - des efforts à fournir pour changer ?
 - de voir baisser votre productivité ou votre rentabilité pendant la période de transition ?
 - d'échouer dans votre entreprise ?
 - de la réaction et des réticences de votre équipe ?
 - que ce changement amène plus de problèmes qu'il n'en résout ?
 -
- (indiquez ici votre peur concrète par rapport au changement)

Une fois votre ennemi, votre peur, clairement identifié, il est temps de développer votre stratégie pour en venir à bout.

Changement volontaire ou imposé ?

La manière dont vous faites face à un changement dépend tout d'abord d'un critère important: **s'agit-il d'un changement que vous avez décidé** suite à une réflexion personnelle ou **est-ce au contraire un changement imposé par une personne ou un organisme qui a une autorité sur vous ?** Ou encore une situation extérieure sur laquelle

vous n'avez pas ou peu d'influence (évolution des habitudes de consommation, évolution technologique, décision politique, etc.) ?

Faire face à vos propres choix

S'il est plus facile d'accepter les changements qu'on s'impose à soi-même, la peur du changement n'en reste pas moins réelle.

J'utilise personnellement **une analyse SWOT** (ou AFOM en français pour Atouts Faiblesses Opportunités Menaces). Cette analyse, si elle est effectuée avec rigueur et objectivité, **devrait vous aider à éliminer les peurs irrationnelles**, à renforcer votre motivation en démontrant les bénéfices qui vous attendent et vos atouts pour réussir. Il s'agit également d'**un excellent outil pour déterminer les points faibles à améliorer et pour mettre en place des protections efficaces contre les menaces**.

L'analyse SWOT vous aide **séparer ce qui est dans votre sphère d'influence**, vos forces et vos faiblesses, **de ce qui échappe généralement à votre contrôle**, les opportunités et les menaces. Vous pouvez alors concentrer tous vos efforts sur les éléments sur lesquels vous avez un pouvoir de décision.

Faire face aux choix qui vous sont imposés

N'ayant pas de pouvoir sur la décision de changer, 3 choix s'offrent à vous: **accepter le changement, refuser et partir ou refuser et combattre le changement**. Faire le bon choix nécessite de se poser deux questions simples:

1. Que se passera-t-il si j'accepte le changement ?
2. Que se passera-t-il si je ne change pas ?

Il est bien plus facile de répondre à la seconde question car elle fait beaucoup moins appel à l'imagination (et à la supposition). Cela explique sans doute l'inertie de beaucoup de gens face au changement.

Quelles seront les répercussions

- pour moi
- pour ma famille
- pour mon entreprise
- pour la société dans son ensemble
- ou encore pour l'environnement

Quelles sont les risques ?

- Sont-ils acceptables ?
- S'ils ne le sont pas, dois-je simplement quitter ma position actuelle pour rechercher mieux...
- ... ou dois-je combattre ce changement néfaste ?

Je me pose souvent la question suivante: Quelle est la pire chose qui puisse arriver si je change ?. Bien souvent, les risques sont ridicules en comparaison des bénéfices que l'on peut attendre.

La peur du changement peut être utile

La peur du changement peut être utile pour vous alerter lorsque vous êtes confrontés à un changement néfaste pour vous, pour votre entreprise ou pour la société en général. Nous sommes en effet rarement totalement objectif lorsque nous prenons une décision. **Vous n'aurez jamais toutes les informations nécessaires pour prendre une décision en connaissance de cause !**

Cela dit, **il faut savoir faire preuve d'audace et se fier à son intuition pour prendre des décisions** pour l'avenir.

Qui n'avance pas, recule

Vaincre la peur du changement de vos collaborateurs

En tant que patron, manager ou consultant, vous devez souvent appliquer les changements imposés soit par votre supérieur, par une stratégie de développement ou encore par une nouvelle situation imprévue.

Vaincre votre propre peur du changement ne suffit plus, vous devez également combattre celle de vos collaborateurs, prestataires extérieurs, fournisseurs et autres.

Pour vaincre la peur et l'inertie de vos collaborateurs face au changement, l'idéal est sans doute de **les impliquer dans la recherche de solutions et dans la planification des changements** nécessaires.

Démontrez également sans ambiguïté les avantages personnels pour chaque collaborateur grâce au changement à mettre en place. Présentez également les résultats probables de ces changements sur l'avenir de votre entreprise (et donc sur la stabilité d'emploi et le développement professionnel au sein de l'équipe).

Vous pouvez aussi **décrire les risques** qui menacent votre firme (et tous ceux qui y travaillent) si ces changements ne sont pas appliqués.

Ne vous contentez pas de statistiques, **racontez une histoire, celle de la croissance et de la réussite de votre entreprise et de tous ses collaborateurs !**

Enfin, **transmettez votre motivation, votre passion comme un virus. Partagez votre enthousiasme.** L'enthousiasme et la passion peuvent déplacer des montagnes !

Evolution plutôt que Révolution

Imposer tous les changements d'un bloc et de façon unilatérale provoquera inévitablement une levée de boucliers. Départs de collaborateurs expérimentés, démotivation et perte de productivité en seront les signes les plus visibles.

Je pense qu'il est préférable de **planifier ces changements sur une plus longue période** afin que chaque nouvelle habitude à prendre puisse être assimilée dans la sérénité.

N'oubliez pas qu'**une nouvelle habitude nécessite environ 30 jours d'efforts quotidiens** pour se mettre en place !

Et pensez à **communiquer régulièrement** sur les problèmes rencontrés et sur les progrès réalisés ! Définissez des jalons à atteindre avec des dates butoir réalistes et **célébrez chaque accomplissement comme une victoire.**

Conclusion

Le changement est inéluctable. Qui sait à quoi ressemblera sa profession dans 30 ans, quelles nouvelles technologies inconnues à ce jour seront utilisées quotidiennement. **Vaincre votre peur du changement et celle de vos collaborateurs est donc indispensable pour assurer la pérennité de votre entreprise.**

Une analyse la plus objective des forces, des faiblesses, des opportunités et des risques provoqués par le changement vous aidera dans votre démarche. **Présentez cette analyse sous forme d'histoire**, celle de votre entreprise et de vos collaborateurs, **devrait faciliter l'acceptation des changements à mettre en place** et motiver vos troupes.

Ce ne sont que quelques pistes personnelles... **Et vous, quelle est votre méthode pour vaincre votre peur du changement et celle de votre équipe ?**



Dompter la peur

Par Boréale

La peur nous la créons. Elle n'existe que dans notre tête. Un virus généré par notre cerveau lui-même, des connexions défaillantes, des embranchements erronés, et voilà que le virus se développe et le poison se distille dans tous les neurones, se répand dans tout le cerveau, le paralyse. Lui qui était si plein de ressources, le voilà nu. Sans force sans énergie sans courage. Perdu. Ce cerveau aux compétences jadis si aiguisées est présentement vide. Vidé de sa substance par la peur qu'il a, lui-même, généré.



Et qu'il continue de son propre chef à générer, se flinguant lui-même, s'observant de loin affligé et se répétant inlassablement qu'il n'est qu'un incapable, réduisant ainsi ses ressources déjà gravement atteintes à moins que rien.

Pensant à des circonstances où j'ai dompté ma peur, plein d'idées me viennent en tête : se lancer, arrêter de réfléchir ; vivre l'instant, ici et maintenant ; halluciner en imaginant sa peur comme un animal de compagnie un peu envahissant, certes, mais inoffensif... Ces antidotes à la peur peuvent être efficaces dans certains cas. Mais souvent, ils paraissent d'autant plus abstraits que la peur se fait concrète : on ne les comprend vraiment, on n'arrive à les saisir qu'à partir du moment où on réussit à dépasser la peur. Lorsque j'essaie d'appliquer ces préceptes alors même que la peur me gouverne, ils se vident de leur substance, la potion magique ne fonctionne plus. Il faut donc travailler à résorber sa peur en amont : travailler la peur elle-même pour la concevoir autrement, comme un moteur et non comme un frein. Travailler son corps et son esprit pour être plus solide lorsqu'elle se présente.

Les principes sont bons et peuvent aider à dépasser la peur

Je peux me dire "Lance-toi ! Vas-y, et prends le temps d'avoir peur APRES - après seulement - si t'as envie." Et ça peut marcher. Un exemple : fin août le moment était venu, pas d'échappatoire possible il me fallait commencer à prospecter pour trouver du boulot, en freelance en intermittence ou même - soyons fou - en CDI, dans le domaine des effets visuels. Je ne sais pas vous, mais en ce qui me concerne, l'idée d'appeler 36000 boîtes pour se faire remercier 9 fois sur 10, on ne peut pas dire que ça m'enchanté des masses. Et oui, j'avais peur. Se présenter sur la place de marché et se confronter au mépris et à l'indifférence, voilà une activité qui nuit gravement au moral. Et je le savais. Mais ce que je savais aussi, c'est qu'une fois que j'en ai appelé 5, c'est bon je vais me faire un plaisir d'en emm***** 10 de plus. Comme souvent, le plus dur c'est de commencer.

Retourner la peur : en faire un moteur et non un frein.

Curieusement, ce qui m'aide à passer à l'action en l'occurrence est une autre peur : celle de me voir confrontée à des problèmes financiers dans les mois qui viennent.

Prenant conscience de cette peur, j'ai pensé qu'une telle pensée négative passant en boucle en arrière-fond de mon esprit était une vraie calamité, et que je devais trouver le moyen de la concevoir autrement pour qu'elle ne constitue pas un frein.

Au passage : mieux vaut prendre conscience de ses peurs, ne pas les masquer : on peut alors essayer de se construire un antidote sur mesure.

En l'occurrence, je n'ai pas eu besoin de chercher trop longtemps : de fait, cette peur souterraine peut être très positive ! J'y vois une invitation à se mettre en mouvement. Je risque d'avoir des problèmes financiers ? Plutôt que de me laisser paralyser par l'angoisse - dans ce cas, je peux être SURE que j'en aurai, des problèmes financiers - j'essaie de voir cette peur comme un coup de pied au c** très positif.

“Allez ! T'as des bonnes raisons d'avancer, alors avance ! :-) La “peur” est toujours là, je ne l'ai pas détruite, mais j'en fais autre chose, j'en fais un outil supplémentaire pour me pousser en avant. Une arme, un moteur, et non un frein.

Et voilà que l'angoisse souterraine, qui me regardait en ricanant, qui s'imaginait déjà pouvoir me manipuler et répandre à loisir ses idées noires dans mon esprit apeuré, en est toute désemparée : et oui ma belle, c'est moi qui gouverne, et je ne vais pas te laisser me paralyser. Et plutôt que d'être la marionnette de l'angoisse, je la malaxe, je la retourne, et j'éteinds sa négativité (pour lui montrer tout ce qu'elle a de bon en elle... 😊)

Il ne suffit pas de se le dire pour que l'esprit ait capté la différence. C'est un travail conscient, c'est un travail quotidien, jusqu'à ce que cette manière de concevoir la peur devienne une évidence, un réflexe.

Cette 2ème approche est déjà plus concrète que la 1ère, mais si on n'y arrive pas ? Si toutes ces constructions s'avèrent trop fragiles et que l'irruption de la peur les submerge ?

Et quand ça ne suffit pas ? Un travail de fond sur son esprit et sur son corps.


Cherchant une réponse plus concrète, je vois le qi gong, le sport, la méditation, le yoga : renforcer son esprit ; je vois le qi gong, le sport et une alimentation plus saine, renforcer son corps : des travaux au long cours, de vrais engagements, qui ne sont pas liés à une circonstance particulière dans laquelle la peur viendrait nous ôter tous nos moyens. Ils supposent donc qu'on anticipe et qu'on s'y prenne à l'avance, mais les bienfaits à en attendre sont considérables, et pour ce qui nous occupe ici, ils nous permettent :

- de bâtir/consolider la confiance en soi, grâce à une meilleure maîtrise de son corps et de son esprit ;
- d'être donc plus solide face à la peur, notamment pour la retourner ;
- de focaliser notre attention sur nos sensations (plutôt que sur des pensées obsédantes) ;
- de vider notre esprit (de ces pensées obsédantes).

Finalement, le seul geste à faire dès maintenant, dès aujourd'hui, est de s'engager : à apprendre la salsa, à courir tous les matins... d'aller se renseigner et de prendre un abonnement dans une salle de sport, à la piscine ; de s'inscrire à un cours qui nous amène

à pratiquer de manière *régulière*, de s'engager à courir avec un ami : de prendre des engagements concrets. Suivis d'effets.

Sans oublier d'aller voir de temps en temps “La méditation pour les nuls”, sur votre blog préféré 🧘, on peut choisir d'acheter le dernier opus de la fameuse série “Yoggons ensemble, méthode ultime”, ou l'insubmersible “La méditation facile”, sans laisser à ces trouvailles le temps de se couvrir de poussière : libérez-vous une plage horaire uniquement dédiée à votre nouvelle passion : prenez des engagements concrets. Suivis d'effets.



la croisée des blogs: vaincre la peur

Par CoachDom

Bonjour,

Pour les lecteurs réguliers de ce blog, vous savez, ô combien, que ma préférence se tourne vers des solutions pratiques qui engagent de manière globale l'individu (corps/esprit). Ce que l'on appelle des thérapies corporelles. Vous savez aussi que je puise mon expérience et mes sources du [Systema](#), une pratique utilisée pour former les unités d'élites russes.

Donc vous ne serez pas surpris si pour vaincre la peur, je propose un exercice qui allie visualisation et endurance.

Revenons dans le vif du sujet.

La peur en soi n'est pas nocive. C'est un sentiment qui trouve son origine dans les mécanismes de survie de l'individu. Sans la peur, nous n'aurions sûrement pas survécu tous ces millénaires dans un environnement hostile. La peur est nécessaire à l'individu, elle lui permet d'être conscient des conséquences néfastes d'une situation, d'une décision, d'un acte.

Là où la peur devient un frein, c'est lorsqu'elle est si intense qu'elle engendre tout un tas de réponses physiologiques qui freinent voire empêchent l'individu d'agir. Cela est en partie un héritage de notre vieux passé, où nous étions beaucoup plus exposés aux prédateurs qu'aujourd'hui. Je vais faire une référence à un film d'anthologie (rires) Jurassic Park.

Souvenez-vous de la scène où le héros ordonne aux autres de ne pas bouger alors que le gros dinosaure affamé est à quelques mètres. La raison invoquée est que le système de vision du prédateur est basé sur la détection de mouvement (un peu comme certaines alarmes actuelles).

Il était donc essentiel de savoir faire le mort, d'être immobile, en réponse à la peur. Fort heureusement nous ne vivons plus au temps des cavernes, et mélanger les chromosomes de grenouille et de dinosaure n'est pas près d'arriver. Cependant, ce réflexe d'immobilisme perdure bien souvent sous une forme psychologique. On retrouve donc un certain nombre de stratégies comportementales, où la peur engendre des blocages psychologiques, des attitudes irrationnelles qui entravent l'individu malgré toutes les considérations pratiques.

Bon je vais terminer bientôt cette partie qui devient plus longue que je ne le voulais et comme vous savez, [il n'est pas nécessaire de savoir pour faire](#) .

Physiologiquement, la peur engendre une réaction neuro-immuno-endocrine. Un cocktail d'hormones est produit par le corps pour préparer le corps au stress : cortisol, noradrenaline ...

Or, il existe un autre phénomène qui engendre des réactions similaires: le stress cardio-respiratoire. Phénomène bien connu de tous les sportifs de la semaine et du dimanche. Ce stress cardio-respiratoire apparaît lors d'un travail d'endurance. Une grande fatigue est ressentie encore et encore jusqu'à l'apparition de ce que l'on nomme second souffle, réponse du corps face à ce stress. Généralement, les gens s'arrêtent avant l'apparition du

second souffle, s'ils tenaient un petit peu plus longtemps, ils laisseraient le corps s'adapter aux contraintes et trouver un mode de fonctionnement plus efficace. Encore une fois on est aussi confronté à la [zone de confort](#) et à la petite voix qui nous dira d'arrêter car c'est trop inconfortable. Pourtant aujourd'hui donnez-vous la chance de constater combien le corps est merveilleux et qu'il s'adapte.

Laissez votre corps faire son boulot.

Donc le principe de l'exercice est simple. On va utiliser la capacité d'adaptation du corps face au stress cardio-respiratoire pour amoindrir l'impact physiologique (et psychologique) d'une peur qui vous entrave. Le moyen de lier les deux est la visualisation.

Dans la pratique :

- avant de commencer votre activité sportive, installez-vous dans un endroit calme et en retrait (sous un arbre dans le parc où vous faites votre jogging par exemple);
- par visualisation, vous allez vous imaginer des situations où vous êtes confronté à la source de votre peur. Prenons l'exemple de la peur des serpents. Vous allez imaginer être entouré de serpents, des serpents partout, qui grouillent, qui sifflent, certains vous touchent, d'autres vous tombent dessus (ça fait un peu Indiana Jones :)). Bref, il faut vraiment que vous vous sentiez aussi mal que si vous viviez l'expérience en réel. Accordez-vous 10 minutes environ pour atteindre cet état;
- ensuite, commencez votre activité d'endurance (course à pied, vélo, rameur, marche forcée non, pas de sexe c'est contre-productif) restez concentré sur l'objectif qui est d'atteindre le phénomène de second souffle;
- persévérez vraiment, faites taire la petite voix qui vous dit que ça fait mal, qu'on serait mieux dans le canapé à regarder des bêtises à la télé, bref continuez. Cela devrait durer entre 15 et 20 minutes;
- une fois le second souffle atteint, continuez un petit peu, de toute façon c'est plus facile d'un coup car le corps s'est adapté;
- et voilà c'est fini, à la douche, car vous avez bien transpiré.


Ce qui se passe, c'est que vous forcez le cerveau à apprendre comment gérer ce cocktail hormonal en y apportant une réponse physiologique. La prochaine fois que vous serez face à la peur, votre cerveau s'adaptera plus facilement. La peur aura moins d'effet, en particulier vous serez moins sujet à l'immobilité (physique ou psychologique), et surtout vos ressources intellectuelles pourront être sollicitées pour apporter une réponse adaptée, originale et non pas conditionnée face à la situation.

Recommandations :

Ne pas faire l'exercice plus d'une fois par semaine (simplement, pour ne pas faire d'association néfaste entre la peur et l'exercice physique bon pour votre corps :)). Faites l'exercice une fois par semaine pendant un mois. Vous devriez ressentir rapidement les effets.

Cependant, on n'éradique jamais la cause première de la peur, donc il sera utile parfois de faire une piqûre de rappel de temps à autre.

Si vous êtes suivi par un thérapeute, n'hésitez pas à lui parler de cet exercice, il pourra sans problème y apporter un éclairage ou des suggestions de travail adaptées à votre cas personnel.



Confortablement vôtre

Par Lilan



Jusque-là vos habitudes sont quasiment restées les mêmes, la routine vous rassure (et vous inquiète parfois).

L'idée d'aborder des thématiques nouvelles et de prendre des risques plus importants ne vous attire pas. Pourtant, vous aspirez à être reconnu, à vous exprimer avec plénitude. Vous voulez faire entendre votre voix, clamer votre identité et votre originalité.

Avant tout, vous avez besoin de lever ces freins, ces craintes qui vous ralentissent ou qui vous stoppent. Vous devez **vaincre vos peurs** en recherchant constamment à étendre votre zone de confort.

Est-ce vraiment de la peur ?

"Je ne l'ai jamais fait", "Je ne vais pas réussir" ... voilà des phrases classiques qui reviennent avant d'aborder de nouveaux projets, de nouvelles idées.

Tout comme le concept de la beauté, l'échec, l'erreur et la réussite sont relatifs. Chacun possède sa définition et fixe ses critères.

Avez-vous peur d'être hors-norme, de ne pas faire comme tout le monde ? La peur est une opportunité si vous décidez d'être exceptionnel. Elle sert de ligne de démarcation, de limite pour certains et de point de départ pour d'autres, pour vous.

Combien d'opportunités vous ont échappées à cause de la peur ? Pour vos prochaines idées, posez-vous cette simple question : *Why not ?*

Jusqu'à la victoire psychologique et l'apprentissage

Deux principales causes de la peur sont la trop grande focalisation sur les aspects négatifs (contraintes, conséquences négatives) et l'excès de projection. Ces éléments sont nécessaires (si les conséquences négatives sont beaucoup trop importantes). Cependant, passé un certain cap, on alimente le *blocage psychologique*. Le passage à l'action est la décision de se libérer de la *pression psychologique* liée à la peur.

Pour résumer, voici quatre étapes-clés :

1. La pression (et sa reconnaissance)
2. L'effort (et le passage à l'action)
3. La victoire
4. L'apprentissage

Qu'êtes-vous prêt à faire maintenant ?

La récompense, le buddy system et les essais à petite échelle

Comme on l'a vu ci-dessus, la focalisation sur les aspects négatifs plutôt que positifs vous empêcheront de passer à l'action. Imaginez la récompense, les effets positifs en surmontant votre peur. Encore mieux, représenter visuellement cette récompense et focalisez-vous dessus pendant l'étape de l'effort jusqu'à la victoire psychologique.

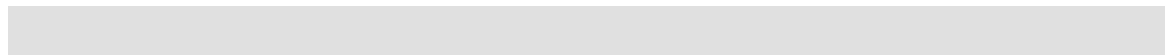
Votre buddy system joue également un rôle dans l'établissement de votre bouclier de confiance. Il doit sincèrement vous maintenir en phase avec votre objectif et vice-versa, vous devez contribuer à leur victoire; ce qui importe c'est l'authenticité de la démarche et la pensée positive.

Aussi, il se peut que l'épreuve que vous aurez choisi ait une trop grande échelle. Oubliez le one-shot, adoptez une approche plus progressive. Privilégier des petits paris, réalisez les corrections nécessaires et agrandissez l'échelle.

Diversité, fréquence et difficulté des challenges

La peur vous soutient et agit dans votre sens si vous en êtes persuadé. Développez votre accoutumance en allouant plus de temps aux challenges. Le cumul de ces expériences va augmenter votre estime de vous, cela va avoir un impact sur votre attitude et attirer.

Tenez un petit carnet qui reprend les challenges que vous vous êtes lancé avec les trois variables (diversité, fréquence, difficulté). En ayant l'historique devant vous, en prenant l'habitude d'utiliser votre courage et votre persévérance, vous vous attaquerez à des challenges encore plus importants.



Comment vaincre la peur par la sophrologie ?

Par Cécile

Vaincre la peur par la sophrologie

De quoi naît la peur ?



- D'une situation de danger réel (peur d'une voiture qui fonce sur nous, d'un animal féroce...)

- De mauvais souvenirs d'expériences précédentes (peur de l'avion, de parler en public, de l'échec...)

- D'appréhensions héritées de notre éducation et de notre culture (peur de la mort, de la vieillesse...)

Dans le premier cas, la peur est utile puisqu'elle joue un rôle d'alerte et entraîne une réaction. Elle nous mobilise et nous permet d'être 100 % présent à la situation. D'ailleurs, confronté à un réel danger, on s'étonne souvent soi-même de sa rapidité de réaction. Cette peur-là est un sentiment partagé par tous les animaux et elle a une fonction vitale. Pas question de la vaincre.

Là où il devient nécessaire de vaincre la peur, c'est lorsqu'elle se manifeste dans un contexte qui ne présente pas de danger réel. Elle devient alors facteur d'inhibition voire de panique incontrôlée.

Comment combattre cette peur issue de l'expérience ou de l'éducation ?

1/ D'abord agir sur le corps

La peur est une émotion, elle est donc irrationnelle, et on ne peut la vaincre par des arguments rationnels. Tout comme on ne peut raisonner un amoureux, il est impossible de raisonner quelqu'un qui a peur. Sa peur l'emportera toujours. En revanche il est possible d'agir sur les ressentis physiques liés à la peur : nuque bloquée, gorge nouée, souffle court, jambes flageolantes, sueurs froides... La montée de l'émotion entraîne l'augmentation des tensions corporelles entraînant elle-même une montée d'émotion, etc. Heureusement, l'inverse est vrai : la détente corporelle conduit à la détente mentale qui elle-même diminue les tensions corporelles etc. En travaillant sur la connaissance de son schéma corporel, la sophrologie permet à chacun d'identifier les lieux de son corps où la peur vient se nicher puis de neutraliser ces manifestations et de diminuer la peur elle-même.

Maîtriser sa peur peut donc commencer par en maîtriser les manifestations physiques (d'ailleurs ne dit-on pas « trembler de peur », « avoir la peur au ventre »...)

2/ Se « reprogrammer »

Il est difficile de déprogrammer les appréhensions inscrites dans le mental depuis longtemps par notre éducation et encore plus compliqué d'effacer les mauvais souvenirs liés à nos mauvaises expériences, mais on peut associer de nouvelles images, positives cette fois, aux sujets de nos peurs. Cette méthode sophrologique est particulièrement adaptée au traitement des phobies. Au fil des séances, on substitue une image dite « bouée » aux sensations anxiogènes générées par la phobie, jusqu'à disparition de tout sentiment de panique.

Dans le cas d'appréhensions moins lourdes, on pourra simplement se visualiser atteignant avec succès un objectif redouté, par exemple réussir un examen ou prendre tranquillement la parole en public. Comme notre cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est réellement arrivé et ce qui est imaginé (imaginer un mouvement ou le faire active les mêmes structures mentales) il se « reprogramme ».

La maîtrise de la peur en sophrologie passe donc par la maîtrise de nos ressentis corporels et par une restructuration de notre imaginaire.



Vaincre ses peurs de timide

Par Aurélien



Dieu sait que le timide n'a pas une seule peur. Il redoute de parler en public, il est terrifié à l'idée d'aborder une ou une inconnue, il n'ose pas regarder les autres dans les yeux et baisse la tête, etc. La liste pourrait être longue et je vous laisse le soin de la compléter. Je vais donc par l'intermédiaire de cet article vous livrer mes astuces qui m'ont permis de passer outre de nombreux blocages. Cela a marché pour moi, alors pourquoi cela ne marcherait-il pas sur vous?

La peur de la prise de parole en public est certainement celle qui touche la quasi totalité des timides. Allez, un petit coup pour se rafraichir la mémoire...

Vous êtes assis sur un banc d'école ou bien autours d'une table avec vos collègues de travail. Vous savez que dans quelques minutes la parole va vous être donnée et que vous allez devoir parler devant tout le monde pendant un certain temps. Tous ces [yeux seront fixés sur vous](#) et vont vous juger sur votre intervention... "Que vont-il penser de moi?"

Votre cœur bat à tout rompre, vos mains sont moites et vous commencer déjà à rougir. Vous essayer de vous calmer mais rien n'y fait. Vous sentez cette boule au fond du ventre qui vous crispe et que rien ne fait disparaître... Vous allez droit dans le mur...

Vous essayer de vous calmer mais rien n'y fait. Le souffle court, vous savez bien que votre voix sera faible, ridicule et tremblante... Stop! Ca suffit. Arrêtons de nous faire du mal et voyons comment dépasser cette peur.

Se lancer...

Tout d'abord, je veux vous faire part d'une expérience qui m'est arrivée et dont vous avez probablement vécu une similaire. Il y a quelque temps j'allais avec ma copine à Disneyland. Voulant démontrer mon courage aux yeux de la belle, je décidais de faire avec elle les attractions...pour les amateurs de sensations fortes.

Après une mise en jambe avec le "train de la mine" dont je ressortais avec ces mêmes jambes ayant la tremblote, je décidais de passer au niveau supérieur avec "Indiana Jones". Fier comme un coq, je l'étais déjà beaucoup moins quand je réalisais que l'on était beaucoup plus harnaché que l'attraction précédente. Le wagon se met alors en marche et quelle ne fut pas ma surprise quand j'aperçus quelques secondes plus tard un merveilleux looping.

Argg. Grand moment de solitude. J'étais trop bien attaché pour m'éjectais du wagon fou, ma copine me devisageait et devenait aussi inquiète que moi à mon sujet en voyant mon changement d'expression faciale... Oui, vous l'aurez compris, déjà que je n'aimais pas ce genre de manège, alors le looping c'était pour moi un blocage total.

En dernier recours je te testais alors mes pouvoirs kinesiques pour stopper le wagon mais je n'étais définitivement pas assez doué. Bref, pour finir, je n'ai pas eu d'autre choix que de participer avec mes amis d'infortunes à ce looping et attendant ce coup de grâce, je n'ai même pas eu le temps de voire défilier ma vie que tout était fini. C'était finalement beaucoup moins impressionnant que tout ce qui avait précédé le looping et ne méritait pas toutes ces sueurs froides.

Quelles est la morale de tout cela? Non ce n'est pas l'absurdité de payer pour vivre de sales moments. C'est plutôt la nécessité de se lancer, et même se mettre dans des situations où l'on n'a pas la possibilité de faire marche arrière afin d'affronter nos peurs. Dans beaucoup de cas, vous en sortirez guéri, ou du moins en voie de guérison.

Cela est bien beau, me direz-vous, mais si je pouvais économiser de l'huile de coude et des sueurs froides ce serait mieux! Vous avez raison, voici pour vous un de mes secrets qui est très efficace me concernant.

Apprendre à jouer sur son égo...

Si il y a une chose que je déteste, c'est abdiquer, perdre ma combativité. Sur un terrain de sport j'avais la hargne et personnes ne me faisait peur. J'imagine que vous aussi, au fond de vous-même vous avez un égo à titiller... sinon vous ne seriez pas là à lire cette page pour vaincre vos peurs.

L'idée est donc de vous remémorer cet état de combativité, de hargne, que vous avez sûrement vécu au moins une fois dans votre vie pour le projeter dans l'acte qui vous fait peur. Cela est surpuissant pour moi. « Comment ça ? Tu n'oses pas poser cette question à Untel ?

Personne ne me fait peur, je vais le faire ! » Je précise qu'il n'est pas nécessaire d'être schizophrène... Ceci est une technique souvent utilisée en PNL (Programmation Neuro Linguistique). Le point crucial est de pouvoir retrouver cet état de combativité assez rapidement lorsque vous en avez besoin.

Prendre du plaisir à se dépasser

Étant moi même timide, la peur de la prise de parole en public m'a toujours posé des problèmes. J'ai alors pris la décision de m'inscrire dans un [club Toastmaster](#), qui permet de travailler l'expression orale au travers de discours que l'on prépare préalablement ou bien des improvisations.

Non, je ne suis pas masochiste... j'adoptais juste le premier point que j'ai développer: savoir se lancer. En outre tout comme le théâtre ou les clubs d'improvisations, l'avantage est que l'on s'engage à quelque chose et que l'on ne peut plus faire marche arrière au dernier moment (cf l'[article sur la notion d'engagement](#)).

Lors de mon premier discours j'ai ressenti quelque chose qui ne m'était jamais arrivé. J'ai pris du plaisir! Je me suis complètement laché, je faisais rire mon assemblée et je m'amusais tout autant... Quel bouleversement! Désormais parler en public est devenu un drogue... et je ne suis pas le seul! Lisez à ce sujet le [témoignage de b-effect](#) sur notre forum Stop Timidité.

De l'intérêt de la méthode

La philosophie de Stop Timidité ne va pas changer concernant la lutte pour vaincre ses peurs. Tout comme celle contre la timidité, l'exposition progressive est la clé du succès pour les blocages les plus forts. Rome ne s'est pas construite en un jour. En outre,

vaincre une peur est remporter une guerre, c'est-à-dire mener de nombreuses batailles qui ne seront d'ailleurs pas toutes victorieuses.

A l'instar des meilleurs stratèges militaires, vous devez établir un plan d'action. Les mots d'ordre sont la progressivité pour vous donner de plus en plus de confiance en vous, et la motivation pour vous permettre de ne pas abandonner en cours de route.

Remarquer que les deux concepts sont d'ailleurs liés car c'est les petites victoires qui vous procureront cette motivation. Je vous conseille à ce sujet cet article expliquant la [méthode pour vaincre sa timidité](#).

Concernant la prise de parole en public il faut tout d'abord répertorier toutes les situations qui vous font peur et les classer. De même imaginez toutes les fois où vous [pouvez vous exercer](#). Commencer par faire simple. Prendre la parole lors du dîner familial sera un bon début et un bon champ d'expérimentation...

Pour plus de conseils et nous tenir au courant de vos avancées, venez poser vos questions et témoigner sur notre [forum Stop Timidité](#).

Vaincre ses peurs pour grandir

Par Alban



Vaincre ses peurs permet à chaque individu de grandir. Ca nous permet notamment de devenir plus forts.

Qu'est-ce que grandir

Par grandir, j'entends se développer en tant qu'être humain en devenant de plus en plus affirmé, conscient et responsable.

A mesure que l'on grandit, on peut prendre des décisions plus judicieuses dans sa vie, et évoluer d'une manière qu'on choisit nous-même. En conséquence, on est moins à même de se faire influencer, contrôler ou manipuler.

On peut grandir dans plusieurs directions, je pense même que c'est nécessaire. Par exemple, quelqu'un qui grandit en tant qu'être humain peut devenir plus sage, plus heureux, et plus fort à mesure de sa croissance

C'est en tout cas ma conception du développement personnel.

Je pense par ailleurs que cette croissance ne finit jamais, et que l'on a toujours quelque chose de nouveau à découvrir pour devenir plus affirmé et plus conscient.

Maintenant, comment faire pour grandir ?

Il y a plein de manières. Chacun aura sûrement un avis différent sur la question d'ailleurs.

-Pour devenir plus sage, on peut par exemple lire beaucoup de livres, et vivre beaucoup d'expériences différentes qui vont renforcer notre sagesse.

-Pour devenir plus heureux, on peut cultiver le bonheur de chaque instant, faire des activités qu'on apprécie, s'entourer de gens qu'on aime et avancer dans sa spiritualité par exemple.

-Mais pour devenir **plus fort**, je connais un moyen qui marche très bien. Ce moyen, c'est **vaincre ses peurs**. C'est sur ce point que va porter le reste de l'article.

La peur derrière toutes les peurs

Susan Jeffers, l'auteur du livre « *Tremblez Mais Osez* » (vous pouvez le trouver sur le [boutique de ce blog](#)) explique que derrière toutes les peurs se cache la peur toute simple de ne pas être certain de *pouvoir affronter une situation*. Nos peurs ne seraient que le simple fait de n'être pas confiants pour faire face à une situation. C'est tout simple, car cette approche est très pragmatique. Néanmoins, ça amène à une bonne perspective pour pouvoir vaincre ses peurs.

Pour illustrer un point de vue, on peut dire par exemple que :

-Si on a peur de parler en public, c'est parce qu'on est pas certain de pouvoir affronter la situation d'être sous les projecteurs devant tout le monde.

-Si on a peur d'être rejeté, c'est parce qu'on n'est pas certain de pouvoir affronter la situation d'être seul et rejeté.

-Si on peur de manquer d'argent, c'est parce qu'on est pas certain de pouvoir affronter la situation de pauvreté, etc.

C'est tellement simple en effet qu'on se sent peut-être un peu déçu par cette définition. On voudrait trouver des clés de lecture comme « si on a peur d'être rejeté, c'est parce que cela nous procure un sentiment de dualité qui nous éloigne de l'unicité naturelle de la création », ce qui est peut-être vrai à un certain niveau. Néanmoins, en va en rester au niveau pragmatique, c'est plus simple 😊

Si l'on était certain de pouvoir faire face à toutes les situations, de quoi aurions nous peur ?

Eh bien de rien probablement. Personnellement, si j'avais la certitude de pouvoir faire face sereinement à toutes les situations qui pourraient se présenter à moi, je n'aurais peur de rien.

Mais ce n'est pas le cas.

Augmenter son courage plutôt que diminuer ses peurs

A chaque fois qu'on va se lancer dans une situation nouvelle, par définition, on n'est pas sûr de pouvoir y faire face, car c'est nouveau, et donc *inconnu*.

Or, tout comme on a jamais fini de grandir, on n'a jamais fini d'affronter des situation inconnues. Il y a tout le temps un nouveau challenge qui va se présenter à nous.

Des situations nouvelles vont constamment se présenter, et quoi qu'il arrive, *on ne sera pas certain de pouvoir y faire face à l'avance*.

Cela veut dire que la peur elle même **ne nous quittera pas** et on restera toute notre vie avec l'appréhension de n'être pas certain de pouvoir face à ce qui va se présenter à nous dans ces situation nouvelles.

Ce qui va changer, c'est qu'on aura peur de choses différentes au fur et à mesure qu'on affronte de nouvelles situations. La peur elle-même reste un compagnon de route jusqu'à la fin.

Par exemple, quelqu'un qui a peur de parler aux filles alors qu'il est jeune, deviendra probablement confiant dans ce domaine avec le temps et l'expérience. Cependant, il aura peut-être une autre peur, comme celle de voir ses enfants se faire mal, ou celle de perdre un être cher, ou celle de manquer d'argent. S'il résout toutes ces peurs, alors, il aura probablement de l'appréhension face à ses choix de vie, comme faire grandir sa carrière, son entreprise, sa famille, ses expériences, et même son âme. A chaque fois qu'on grandit, il faut affronter une part d'inconnu, donc une certaine appréhension.

Ainsi, je pense que **plutôt que de vouloir ne plus éprouver le sentiment de peur, il vaut mieux vouloir augmenter sa capacité à agir malgré la peur, c'est à dire son courage**.

Je pense aussi que l'unique solution contre la peur, c'est **l'action**. Ce n'est qu'avec l'action que la peur se transforme en enthousiasme.

Si on attend de se sentir plus à l'aise pour agir alors que l'on n'ose pas, on risque d'attendre longtemps. Il faut d'abord agir avec la peur, passer cette barrière malgré tout, et ensuite seulement elle se dissipe. De toutes façons il faut agir avec le stress au ventre, avant de le voir disparaître. En plus, bien souvent, il faut même agir de manière répétée, avant de voir la peur diminuer. C'est vrai par exemple avec l'appréhension de parler en public. C'est seulement avec l'habitude de le faire qu'on s'y habitue, ça ne vient pas au premier discours.

Quand au trac, il ne se dissipe qu'une fois que l'on commence à parler, pas avant. Donc il faut y aller *avec* le trac, mais y aller quand même.

C'est pour ça que je souligne que plutôt que de vouloir diminuer sa peur, il vaut mieux l'accepter et augmenter son courage pour savoir agir *avec* la peur.

Par ailleurs je voudrais souligner qu'on a chacun nos peurs à affronter. Donc ça ne sert à rien de s'en vouloir parce qu'on a peur de faire des choses que d'autres font facilement. Par exemple, si vous avez peur d'engager une conversation avec quelqu'un parce que vous êtes timide, eh bien quand vous affrontez cette peur ça permet de voir que vous êtes courageux. Quelqu'un qui parle facilement aux autres vous semble confiant, mais c'est seulement en voyant si lui même affronte ses propres peurs qu'on peut voir s'il est courageux. Donc on n'a pas grand chose à envier à ceux qui semblent plus confiants que les autres, car eux aussi ont leurs challenges, différents des nôtres.

Pourquoi affronter ses peurs le plus souvent possible ?

Je voudrais enfin terminer avec quelques raisons pour affronter ses peurs les plus souvent possibles.

1 : Tout d'abord, comme on l'a vu, ça permet de grandir et ça rend plus fort, car ça apprend à augmenter son courage.

2 : Ensuite le fait de devenir plus fort permet de rester bien ancré dans la réalité, car ça permet d'oser agir dans la vraie vie. Si on ne mise que sur le "développement spirituel", la prière ou la méditation pour sa croissance personnelle, ça ne suffit pas à développer son courage et son charisme.

3 : C'est fun !! Si on comprend que c'est normal d'avoir des peurs on fini par apprécier le challenge de les surmonter !! Bon, et si c'est pas fun tout de suite ça le devient ensuite quand on se remémore de ce qu'on a fait. 😊

4 : Ça permet de vivre plus d'expériences que si on ne fait rien.

5 : Ça permet donc d'avoir beaucoup plus de trucs à raconter.

6 : **Enfin et surtout ça permet d'éprouver bien moins d'angoisse que de rester immobile avec un sentiment d'impuissance.** Mieux vaut apprécier le stress d'affronter ses peurs, et le transformer en bon stress ou en adrénaline, que de ne rien faire, car l'immobilisme est au final un générateur d'angoisse, de sentiment d'impuissance et de souffrance.

Alors, en avant pour affronter vos peurs 😊

A la Croisée des Blogs - 1re édition : Vaincre la Peur

Par Argancel

Je vous avais [annoncé](#) au début du mois le commencement d'un nouvel événement inter-blog appelé festival "A la Croisée des Blogs". L'engouement a été au rendez-vous puisque 14 articles ont été écrits ce mois-ci sur le sujet qui avait été retenu : "vaincre la peur".

Etant l'organisateur de ce mois-ci, il m'appartient de publier un récapitulatif. Et voici donc l'ensemble des liens vers les articles en question, bonne lecture!

[Comment j'ai surmonté ma peur des sous-sols](#) : Parfois, pour avancer dans la vie, il faut plonger la tête la première. C'est l'approche qui a permis à Ockwick de vaincre sa peur des sous-sols.

[N'ayez pas peur](#) : Afin de nous délivrer de la peur, Phyrezo nous pousse à évaluer ses effets néfastes. Il s'appuie notamment sur trois citations de penseurs anciens et modernes sur le sujet.

[Vaincre la peur ou mourir plus vite? \(1\)](#) : Laurent Dureau nous invite ici à dialoguer avec la peur, à transformer cette énergie bloquée sur un échec en quelque chose de positif en y mettant toute notre détermination et tout notre amour à l'oeuvre.

[Vaincre la peur ou mourir plus vite? \(2\)](#) : Décidément très inspiré, Laurent Dureau nous offre une deuxième partie où il compare entre autre nos victoires sur nos peurs comme autant de médailles qui illuminent notre coeur.

[8 principes efficaces pour surmonter la peur de s'exprimer en public](#) : La peur de parler en public est sans doute une des peurs les plus courantes. J'ai présenté ici les principes qui me semblent les plus importants pour arriver à la surmonter. N'hésitez pas à continuer votre lecture dans les commentaires de cet article, car ils ont été très constructifs.

[10 manières de se libérer de ses peurs](#) : Pierre Morsa nous propose ici une compilation de 10 conseils généraux pour vaincre n'importe quelle peur. Une bonne source d'inspiration pour sortir du rang et suivre les traces des grands hommes de notre histoire.

[3 conseils en or pour ne plus jamais avoir peur de manquer d'argent](#) : En tant que blogueur spécialisé dans la gestion des finances personnelles, Michael est bien placé pour parler de la peur de manquer d'argent. C'est une peur qui est souvent la cause d'un certain immobilisme et nous pousse à rester dans notre zone de confort. La méthode en 3 étapes évoquée devrait vous permettre de surmonter cette peur.

[Comment vaincre votre peur du changement](#) : Laurent Brixius s'est penché quant à lui sur la peur du changement, le fondement même du développement personnel. C'est une peur qu'on retrouve beaucoup dans le monde de l'entreprise, et qu'on doit savoir gérer pour faire avancer les choses sans trop choquer les consciences. Vous trouverez de bonnes pistes dans cet article.

[Dompter la peur](#) : Boréale aborde le sujet de la peur lors d'une recherche d'emploi : peur de se faire rejeter, peur d'avoir des soucis financiers. Il en ressort quelques antidotes ainsi que des pistes à essayer au cas où le blocage nécessite un travail de fond plus important.

[Vaincre la peur](#) : Dans cet article, CoachDom nous fait profiter de son expérience dans les thérapies corporelles et la méthode russe Systema pour nous proposer une approche qui allie visualisation et endurance. A essayer!

[Confortablement vôtre](#) : Pour Lilian Mahoukou, l'essentiel pour vaincre la peur est de prendre l'habitude de se donner régulièrement des challenges pour étendre notre zone de confort.

[Comment vaincre la peur par la sophrologie?](#) : Cécile Vilatte nous donne son point de vue de sophrologue sur la maîtrise de nos peurs. Elle nous conseille d'abord de jouer sur le corps, par des exercices de relaxation, puis sur l'esprit, grâce entre autre à des exercices de visualisation.

[Vaincre ses peurs de timide](#) : Altaïr livre dans cet article de précieux témoignages où il a su évoluer en faisant face à ses peurs. Un des conseils que j'affectionne est de se mettre dans des situations où l'on n'a pas la possibilité de faire marche arrière.

[Vaincre ses peurs pour grandir](#) : Dans cet article, Alban met l'accent sur le fait d'agir malgré la peur. Avoir le courage d'affronter des situations inconnues afin de devenir plus fort, et ainsi grandir et s'épanouir dans la vie.

Sur ce, je laisse la place au blog de [Pierre Morsa](#) pour l'organisation de l'édition du prochain mois (novembre 2008).