



CLE : MES PEURS SONT MES ALLIEES



PRINCIPE : la peur est une émotion qui vient nous transmettre un message. Il s'agit donc d'écouter ce message, de l'appivoiser, en pratiquant l'écoute de soi-même et le traiter de façon positive.

OBJECTIFS DE LA CLE :

- Reconnaître et identifier ses peurs
- **Les transformer en énergie positive !**

A NOTER :

La peur est **un état physiologique naturel**, qui nous informe de la présence possible d'un danger, réel ou imaginaire.

Le plus souvent, nous avons peur de quelque chose qui n'est pas encore arrivé et qui ne se produira peut-être jamais. Il s'agit **d'une idée et non pas d'une réalité !**

Les conséquences sur l'organisme peuvent être nombreuses (cardiaques, vasculaires, pulmonaires, digestives...) et se traduisent physiquement par des manifestations telles que des tremblements, un débit de paroles modifié, des sueurs froides... Notre corps se met en mode « survie » !

L'acceptation est la première étape du changement !

Les 5 ETAPES :

1 - Identifier la peur, la nommer et l'accepter.

(Peur d'être ridicule, du jugement, d'être rejeté, de ne pas être aimé...)

2 - Identifier les sensations et accepter sa peur :

« Scanner » son corps de haut en bas pour rechercher les sensations ressenties.

Ecrire sa peur sur un papier, pour la sortir de ses pensées et en être un spectateur extérieur + froisser le papier et le jeter !

3 - Dédramatisez la situation :

Complétez la phrase suivante : « **Si je n'avais pas peur, je...** » ; répondre spontanément et sans jugement !

4 - Visualisez le succès :

Projetez votre imagination dans la situation que vous souhaitez atteindre.

Pratiquez la respiration abdominale pour se centrer sur soi.

5 - Passez à l'action et célébrez les succès :

Pensez à un personnage (imaginaire ou non) qui pourrait se sortir de cette situation et interprétez son rôle.

Se féliciter, même de chaque petite réussite, pour nourrir son estime et avoir un point d'appui pour les prochaines réussites.

CAS PRATIQUE :

1 – J'ai peur d'être rejeté et mal jugé quand je fais une erreur dans mon travail, donc je n'ose pas prendre d'initiative.

2 – Lorsque l'on me fait remarquer mon erreur, j'ai les mains moites et je ne trouve plus mes mots pour tenter d'expliquer les choses.

3 – Si je n'avais pas peur, je prendrai de la hauteur et proposerai plus souvent les idées qui me viennent à l'esprit.

4 – Je me projette en train de soumettre une idée à mon Responsable hiérarchique et que celui-ci me félicite pour ma proposition, qu'elle aboutisse ou non.

5 – Je pense à mon collègue qui parvient toujours à exprimer ses idées et je m'imagine à sa place dans ce type de situation. La prochaine fois que je prends une initiative et partage une idée, je pense à me féliciter.