

Surmonter la peur

Module 7 | Les interventions spécifiques du CAP® : pilier 3 « accueillir la peur »
Partie 1 | Transmuter les états émotionnels désagréables
Chapitre 6

Ce que vous allez apprendre : la gestion de la peur

Ce que vous allez être capable de faire : aider votre client à surmonter ses peurs

LE PLAN DU CHAPITRE :

1. La peur
2. Transformer la peur : les outils du CAP®

1. La peur

Origine de la peur

Notre nature : l'amour / **notre peur primordiale** : la peur de manquer d'amour, ou de ne pas retrouver notre nature d'amour

Nous avons 2 choix à chaque instant : être dans l'amour, ou être dans la peur.

L'ego : le Moi illusoire, celui qui a oublié sa nature, qui croit que la réalité, c'est cette séparation, et est en souffrance.

Les manifestations de la peur

Une infinité d'expressions de cette peur :

- ◆ Toutes les créations mentales qui ne sont pas l'expression de sa Vision (colère, tristesse, manque, besoin, attente...)
- ◆ Les peurs liées à l'être, les peurs liées à des événements spécifiques (peur de conduire, peur de prendre l'avion, peur de parler en public, d'un entretien, peur

d'un examen...), la peur d'avoir peur (ci-dessous)

- ◆ Le stress, les angoisses (lorsque le niveau de peur chronique dépasse le plafond acceptable)
- ◆ L'hypersensibilité, ou la peur d'avoir peur

Un trait de caractère qui se traduit notamment par des émotions et pensées amplifiées... dans le "bon" comme le "mauvais" sens :

- Plus de sensibilité à la beauté, plus de connexion aux autres, plus de conscience de soi et de sa Vision
- Plus de peur, plus de tristesse, plus de stress, plus de difficultés à retrouver le calme
- ◆ Les crises d'angoisse : la peur initiale est remplacée par la peur d'avoir peur

Le sujet entre dans un cercle vicieux : La peur de la peur > Évitement de la situation à l'origine de l'angoisse > La peur se renforce dans un périmètre toujours plus limité > Évitement des situations ressemblant à la situation à l'origine > La peur grandit / Le périmètre de vie se resserre

MAIS tout est toujours là et les personnes hypersensibles et/ou angoissées ont le potentiel accru de dessiner et créer leur Vision.

2. Transformer la peur : les outils du CAP®

Remarque : il y a 2 façons de créer sa Vision

- Créer sa Vision en se connectant à sa nature profonde (outils du module 6)
- Créer sa Vision à partir des manifestations de la peur, en les transmutant (outils du présent module)

Les visualisations / méditations

Utiliser en séance les visualisations et méditations axées sur sa Vision et notamment les aspects mis à mal dans les situations de peur (cela inclut les angoisses)

- ◆ **Visualisations de l'enfant intérieur** : l'enfant est terrorisé, effrayé, ses peurs sont nombreuses et liées à la peur de manquer d'amour (adapter au cas de la personne coachée) / le Moi lumineux est en paix, connecté à l'amour, le rassure et le relie à la source d'amour et de paix.
- ◆ **Gratitude** : visualisation sur le temple de gratitude, faire venir ici la peur et la remercier pour ce qu'elle permet de créer
- ◆ **Méditation sur l'amour bienveillant** : envelopper sa peur de l'amour bienveillant

- ◆ **Expériences ressources** : revenir sur les expériences passées où il n'a pas eu peur (si le coaché a peur d'avoir peur) / ou où il a surmonté sa peur
- ◆ **Méditation sur les émotions** où le coaché écoute et accueille avec gratitude ses émotions de peur, d'angoisse
- ◆ **Visualisation sur les personnes ressources** : trouver une personne qui incarne la paix, la sérénité, modéliser ses comportements, identifier les actions du faire comme si
- ◆ **Visualisation du comité de soutien** : se présenter au comité avec sa peur, ses angoisses, et leur demander conseil
- ◆ **Visualisation du MOI lumineux** : aller à la rencontre de son Moi lumineux et demander conseil

La grille SEPAB

- ◆ Pour écouter sa peur

A utiliser en séance ou entre séances si les épisodes sont fréquents :

S : Qu'est-ce qui vous fait peur ?

E : Comment cela se traduit-il dans votre corps ?

P : Quelles pensées avez-vous qui viennent entretenir cette peur ?

A : Que faites-vous en réaction à cela ?

B : De quoi avez-vous besoin qui n'est pas satisfait quand vous avez peur?

- ◆ Pour choisir de créer sa Vision

A chaque étape, aller plus loin et demander :

L'observer c'est reconnaître que vous êtes plus que cela.

Sentez-vous que vous avez le choix de vos réponses ?

Comment pourriez-vous décrire la scène d'un point de vue extérieur ?

Que pourriez-vous ressentir / penser / dire / faire d'autre ?

Si vous incarniez votre Vision la plus élevée ?

Comment pourriez-vous utiliser cette peur pour créer ce que vous voulez créer ?

Les questions du CAP®

> Écouter

Que se passe-t-il en vous quand vous avez peur ?

Où cela se passe-t-il dans votre corps ?

Quand vous faites une crise d'angoisse ?

Pouvez-vous le décrire ?

De quoi avez-vous peur ? Pouvez-vous en faire la liste ?

> Accueillir

Êtes-vous OK avec cette émotion ?

Pensez-vous que tout le monde expérimente la peur ? Pensez-vous être seul(e) dans ce cas ?

Qui admirez-vous ? Pensez-vous qu'il / elle n'a jamais peur ?

> Choisir l'amour

Qu'avez-vous appris sur vous de cette peur ?

Quel est le message à entendre ?

En quoi cette peur peut-elle vous aider à créer votre Vision ?

Faire plus : comment pourriez-vous faire plus ce qui vous aide à rester serein ?

Faire comme si : si vous incarniez l'amour, que percevriez / penseriez / ressentiriez / diriez / feriez-vous dans cette situation ?

Proposer un jeu de rôle pour vérifier l'application de ces éléments modélisés aux situations délicates.

Cela s'applique à l'hypersensibilité en général :

En quoi votre hypersensibilité est-elle un cadeau ?

Si vous acceptiez que votre hypersensibilité est un don, que se passerait-il de différent dans votre vie ?

Que feriez-vous de différent ?

> Passer à l'action :

Traduire les éléments du "faire comme si" en actions concrètes "Par quoi pourriez-vous commencer ?"

Imaginer l'impact positif sur les autres du passage à l'action "Si vous osiez le faire, qu'est-ce que cela apporterait aux autres ?"

Les pratiques d'écriture

> Le journal de bord des émotions

Inviter le/la coaché(e) à s'observer pendant 7 jours et noter sur un cahier de bord ses peurs :

- ◆ leurs manifestations (sensations physiques liées),
- ◆ ce qui les induit (pensées, situations, besoins),
- ◆ les actions qui en découlent

Faire une synthèse en séance et amener le/la coaché(e) à ses ressources pour rester connecté(e) à l'amour et cultiver sa Vision.

> La sorcière intérieure

Axer la pratique sur les peurs, "je m'accueille", "je m'aime sans conditions quand"

> Les mantras

Inviter le/la coaché(e) à créer un mantra d'accueil de la peur

Quelle affirmation pourrait vous aider à accepter cette présence de la peur en vous ?

"En chacun, la peur est présente, et naturelle : j'accepte ma peur. Je l'aime car elle me donne l'occasion de grandir."

> Lettre de gratitude à sa peur

Écrire une lettre de gratitude adressée à sa peur, son hypersensibilité, ou ses angoisses.

"Merci d'être là, merci de faire partie de ma palette d'émotions. Grâce à vous, je..."

A FAIRE

- ◆ Accordez-vous un temps d'accueil de ces différents outils
 - ◆ Découvrez les vidéos suivantes
 - ◆ Réunissez vos questions en prévision de la session d'accompagnement à venir (ou par mail ou via l'espace membre)
-