BONUS 08
Faire face à ses peurs

Voici le résumé de l'épisode 8 – Faire face à ses peurs

La peurs, à quoi sert-elle ?

Alors, comme toutes les émotions, la peur nous donne une indication sur ce qu'on est en train de vivre. Et on sait qu'elle nous préserve d'un danger.

Il y a d'abord une tension corporelle, puis une action pour libérer cette tension.

Face à une peur, on cherche à éviter le danger réel ou imaginé.

Le problème, c'est que le danger imaginé peut nous empêcher de faire certaines actions, ou de dire certaines choses.

Il y a deux sortes de peurs :

- Les peurs externes : un bus arrive à toute vitesse et je manque de me faire écraser,
- Les peurs internes : j'ai la trouille de pas réussir quelque chose, ou qu'il arrive quelque chose, et j'ai peur.

Etape 1 – Identifier vraiment de quoi vous avez peur

1ère étape, identifier vraiment de quoi vous avez peur.

Par exemple, posez vous plusieurs fois la question : de quoi j'ai peur ? Vraiment de quoi ?

Pour identifier la vraie peur, celle qui vous bloque le plus.

Etape 2 – De quoi vous protège cette peur ?

La peur, elle est là pour nous protéger. Et quand elle n'est pas rationnelle, c'est souvent qu'elle nous protège d'autres choses. Parce que c'est son rôle, alors il ne faut pas faire comme si de rien n'était, et explorer.

Une peur peut vous protéger de la déception. Vous ne postulez pas à ce poste, pour ne pas avoir de refus, par exemple.

Etape 3 – Passer à l'action

Le meilleur antidote à la peur, c'est l'action. Même si c'est dur au départ. Vous pouvez faire un exercice de visualisation, pour vous habituer à faire ce que vous redoutez (votre cerveau ne verra pas la différence, et cela le rassure).

Vous pouvez aussi fractionner cette action en petits pas. Par exemple, vous voulez quitter votre job. Commencez par refaire votre CV. Puis, rédigez des lettres de motivation. Puis, commencez à consulter quelques annonces, etc.

Pour aller plus loin

Vous pouvez avoir certaines croyances par rapport à des situations ou à des personnes. Et cela contribue à alimenter vos peurs.

Prenez le temps de déconstruire ces croyances.

Par exemple, vous pouvez avoir entendu vos parents répéter qu'il fallait faire attention à l'argent, par peur de manquer. Et vous pouvez avoir peur de manquer d'argent, alors vous ne prenez aucun risque professionnel.

Autre croyance : les gens qui se plaignent sont mal aimés. Du coup, vous ne vous plaignez jamais et vous rester à un poste que vous détestez.

Prendre soin de vous

N'oubliez pas de prendre soin de vous quand vous avez ces peurs. Et de vous dire que ce n'est pas grave si vous n'arrivez pas à les surmonter. Faites un pas après l'autre, et cela finira par venir.

Alors, oui, on peut traverser ses peurs, mais ne pas oublier de prendre soin de soi, car certaines sont fondées.

A bientôt,

Isabelle