



## INVENTAIRE DES PEURS PROFONDES

Il s'agit d'un exercice à faire **en équipe de 2**. Il prend moins de 10 minutes à faire chacun de votre côté, puis 5 minutes ensemble, donc un maximum de **15 minutes au total**.

Vous notez 15 peurs\*\* en lien avec votre objectif, le plus rapidement possible. Vous laissez tout sortir sans jugement. Et vous le faites comme si vous écriviez au pouvoir supérieur de votre choix (univers, Dieu, les anges, etc.). C'est important de le faire sur une feuille de papier car elle sera détruite à chaque jour, par le feu ou le déchirage intensif!

Une fois que c'est fait, vous appelez votre partenaire d'échange, et vous lisez tout ce que vous avez écrit. Vous dites merci d'avoir écouté et votre partenaire dit, merci pour ton honnêteté. Il n'y a pas de coaching, pas d'analyse, rien. Il suffit d'être 100% honnête et vulnérable devant un témoin et le partenaire d'échange n'est que ça, un témoin, point à la ligne. Et ensuite c'est son tour et vous raccrochez. C'est tout, un appel de 5 minutes. Et vous aurez fait preuve d'un courage hors du commun. Et avec ce courage, vous pouvez réussir tout ce que vous voulez.

**\*\***C'est important que les peurs soient à propos de vous et non des autres car vous n'avez de contrôle que sur vous et vos réactions. Ce qui veut dire qu'il ne faut pas dire « J'ai une profonde peur que les gens me détestent si j'atteins mon objectif » mais plutôt « j'ai une profonde peur que je ne sois pas capable de sentir la haine des gens si j'atteins mon objectif, que je ne sois pas capable de « dealer » avec ça ». Vous voyez l'idée?

### À faire pendant 10 jours minimum!

Exemples :

- Parce que j'ai une peur profonde que je vais me planter.
- Parce que j'ai une peur profonde que je n'aurai plus de temps pour moi.
- Parce que j'ai une peur profonde que je vais y perdre ma liberté.
- Parce que j'ai une peur profonde que je vais perdre mes amis.
- Parce que j'ai une peur profonde que je vais trop « flasher ».
- Etc.



Voici le canevas :

Cher Univers (ou Dieu, ou les anges, ou insérez votre choix) \_\_\_\_\_,

Je déteste vouloir (insérez votre objectif) \_\_\_\_\_

OU encore (à votre choix)

Je refuse totalement d'avoir / de vouloir (insérez votre objectif) \_\_\_\_\_

1. Parce que j'ai une peur profonde que je \_\_\_\_\_
2. Parce que j'ai une peur profonde que je \_\_\_\_\_
3. Parce que j'ai une peur profonde que je \_\_\_\_\_
4. Parce que j'ai une peur profonde que je \_\_\_\_\_
5. Parce que j'ai une peur profonde que je \_\_\_\_\_
6. Parce que j'ai une peur profonde que je \_\_\_\_\_
7. Parce que j'ai une peur profonde que je \_\_\_\_\_
8. Parce que j'ai une peur profonde que je \_\_\_\_\_
9. Parce que j'ai une peur profonde que je \_\_\_\_\_
10. Parce que j'ai une peur profonde que je \_\_\_\_\_
11. Parce que j'ai une peur profonde que je \_\_\_\_\_
12. Parce que j'ai une peur profonde que je \_\_\_\_\_
13. Parce que j'ai une peur profonde que je \_\_\_\_\_
14. Parce que j'ai une peur profonde que je \_\_\_\_\_
15. Parce que j'ai une peur profonde que je \_\_\_\_\_

Cher Univers (ou Dieu, ou les anges, ou insérez votre choix) \_\_\_\_\_,

SVP aide-moi à me libérer de ces peurs. Je te demande de partager tes connaissances et ta sagesse afin que je puisse atteindre mon véritable potentiel et réaliser mes objectifs. SVP donne-moi la force et le pouvoir de partager mes dons et mes talents avec le monde. Oui, merci, plus encore!!!