

# Comment dépasser ses peurs sans passer des années chez le psy ?

*Et que ça dure dans le temps !*



**Découvrez dans cet ebook 5 clés  
qui fonctionnent vraiment. La 3<sup>ème</sup> va  
particulièrement vous surprendre !**

[www.severinecherix.com](http://www.severinecherix.com)

## Clé n° 1 : Faire la clarté avec votre situation

Lorsque les doutes surgissent et que la peur commence à prendre trop de place dans son quotidien, le message est généralement assez clair... votre saboteur est en train de vous tester et continue à se jouer de vous. Il maîtrise la situation et vous empêche de vivre comme vous le souhaiteriez. **Attention, il risque de gagner si vous ne faites rien pour l'arrêter !**

### Comment s'y prendre ?

Rappelez-vous votre **pourquoi** ! Pourquoi avez-vous envie de vaincre vos angoisses ou votre agoraphobie ? Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous ? Souhaitez-vous vraiment vous en sortir ? Etes-vous prêts à faire des **efforts** au quotidien pour vous débarrasser de vos angoisses et vous rapprocher de vos rêves ? Voulez-vous redevenir le capitaine de votre bateau ?

Lorsque vous serez **au clair avec votre pourquoi**, il n'y aura plus d'autre alternative dans votre tête vous ferez tout pour comprendre et dépasser ces fichues angoisses.

### Le but de l'exercice ?

Ôter tout doute et licencier votre saboteur avec effet immédiat !



## Clé n° 2 : Stop à la pression !

Quand on est agoraphobe ou angoissé, il se peut que vous pensiez être fou ou folle. Vous pensez peut-être que vous allez devoir vivre avec ça toute votre vie. Vous croyez que personne ne va vous comprendre et vous êtes déjà persuadé(e) d'avoir tout essayé pour aller mieux. Repli sur soi, prise d'anxiolytiques, votre entourage vous met la pression et n'y comprend rien et vous vous sous-estimez par rapport aux autres personnes «normales». Vous avez du mal à parler de votre problème, de peur de n'être pas entendu(e). Et si vous commenciez par arrêter de vous mettre une pression gigantesque ?

### Comment on s'y prend ?

Chaque matin, appréciez tout simplement, à votre réveil, d'être là en bonne santé. Profitez de ce que vous avez, (même si aimerez davantage). Vous êtes vivants et vous ne vivez pas dans un pays en guerre. C'est déjà beaucoup, non ?

Pratiquez un peu de relaxation ou méditation (5 minutes suffisent pour commencer). Faites le vide et ne portez aucun jugement sur les pensées qui vont arriver. Laissez-les venir et laissez-les partir d'elles-mêmes. N'y accordez pas d'importance. Prenez un bonne douche avec des produits que vous aimez et qui sentent bon. Mettez une bonne musique et dansez ! (oui ! je danse certains matins!). Notez vos humeurs et/ou sentiments sur un cahier. Lisez quelques lignes chaque matin d'un livre de motivation ou de développement personnel (évitez les infos morbides et stressantes de la radio/TV!)

### Le but de l'exercice ?

**Se familiariser avec le moment présent. Le cadeau le plus merveilleux qui ouvrira toutes les portes bloquées.** Tout est parfait ici et maintenant. Le reste suivra comme il doit suivre. Vous allez y arriver !



## Clé n° 3 : Pratiquer le dialogue positif !

Quand on est agoraphobe ou angoissé et dans l'évitement, votre cerveau est en mode «hamster» qui tourne dans tous les sens. C'est à cause du dialogue négatif que l'on entretient envers soi-même, comme les « je suis nul(le), je n'y arriverais jamais, pourquoi ça arrive qu'à moi ? Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ? » qu'on transforme, une belle journée en une journée de calvaire avant même qu'elle ait commencé. C'est le calvaire et vous vous épuisez.

### *Comment s'y prendre alors pour être plus sympa avec soi-même ?*

- Repérez vos pensées négatives et notez-les durant une journée! Le soir, rajoutez sur votre cahier **3 choses positives** qui se sont passées aujourd'hui et/ou que vous aimez sur vous! **On a tendance à oublier le positif!**
- Répétez-vous à chaque situation difficile que : « Vous faites de votre mieux!»
- Arrêtez de vous juger trop sévèrement!
- Complimentez-vous au matin : n'attendez pas que quelqu'un le fasse pour vous !

### **Le but de l'exercice ?**

Etre plus sympa avec vous-même et pratiquer le dialogue positif au maximum. Il faut du courage pour changer ses habitudes et sortir de ce dérèglement émotionnel mais vous en êtes capable ! Vous n'êtes pas plus nul(le) qu'un(e) autre!



## Clé n° 4 : se créer une habitude

Il faudrait apparemment au moins **21 jours consécutifs pour changer une habitude et en créer une nouvelle**. Une habitude, c'est une vieille image mentale. Selon « Maltz », c'est le temps minimum requis pour que l'on s'adapte à un changement.

Ce chiffre fait rêver, n'est-ce pas ? Même s'il a été un peu déformé et qu'on l'utilise à toutes les sauces de nos jours, sachez que les chercheurs disent qu'il faut environ 2 mois avant qu'un nouveau comportement devienne automatique. Cela peut varier en fonction du comportement et des circonstances.

**Alors même s'il vous coûte 3, 4 mois, 8 mois ou 1 an, êtes-vous prêts à changer une mauvaise habitude et vous donner enfin les moyens d'arriver à vos fins ?**

C'est avant tout un processus de changement, une répétition et pas un sprint. Il faut d'abord adhérer à l'idée et vous **engager** à fond. Le temps importe peu si votre objectif est clair (clé n° 1).

Sans nouvel état d'esprit, rien ne changera.

[www.severinecherix.com](http://www.severinecherix.com)



## Clé n° 5 : faire un changement immédiat

Une fois qu'on a accepté la situation et sa peur, qu'on l'a analysée, on va faire quelque chose qui va rapidement diminuer l'anxiété ou la crise de panique. A savoir : respirer calmement. On va réussir à modifier son « état » (physiologie) car c'est le plus facile. Voici les trucs : on se redresse, on baisse ses épaules et on se tient droit, on lève la tête, on regarde à l'horizon et on continue à respirer calmement. On peut fermer les yeux et calmer son intérieur dans le ressenti. On peut aussi se créer virtuellement une sorte de bulle tout autour de soi et on se dit à haute voix ou intérieurement : « je suis en sécurité » plusieurs fois de suite. Si on peut, on va s'étirer, écouter de la musique, sourire, siffler, chanter, faire un exercice de calcul mental vite fait, regarder les passants et essayer de deviner qui ils sont, appeler quelqu'un ou penser à son amoureux ou à un instant où on se sentait bien.

**LE BUT EST QUE LE MENTAL CHANGE DE FREQUENCE ET QU'IL COMPRENNE QU'IL N'Y A PAS DE DANGER IMMEDIAT MAIS SURTOUT QUE CE N'EST PAS MOI QUI ACTIVE TOUT CA. C'EST JUSTE MON SABOTEUR ET DONC TOUT EST FAUX.**

[www.severinecherix.com](http://www.severinecherix.com)



# CADEAU : 1 exercice de visualisation hyper puissant !

Cet exercice est tiré d'Anthony Robbins que j'ai fait et que je vous conseille vraiment de faire :

*Tenez-vous debout. Bien droit les bras le long du corps.*

*Vous pointez votre bras devant vous et vous commencez à le tourner en gardant les pieds bien au sol et fixes.*

*Vous tournez votre bras jusqu'au maximum de ce que vous pouvez en faisant un arc de cercle.*

*Vous repérez jusqu'où vous êtes allé en prenant comme visuel un angle de mur, un meuble ou une personne. Ok, maintenant, vous vous remettez droit, les bras le long du corps et vous fermez les yeux.*

**Dans votre imagination**, vous vous voyez en train de tendre le bras à nouveau et faire l'exercice à nouveau. Vous tournez votre bras jusqu'à derrière vous, le plus loin possible. Et vous allez plus loin que la première fois. Et vous recommencez... **toujours en visualisant et en ayant les yeux fermés**. Vous vous imaginez aller encore un peu plus loin ... 25 % de plus, il n'y a plus de barrières, vous dépassez facilement votre objectif et vous revenez. Vous recommencez l'opération 5x et à chaque fois, vous vous voyez aller encore un peu plus loin...

Maintenant, vous ouvrez les yeux, vous tendez votre bras et vous le faites tourner le plus loin possible. Vous voyez jusqu'où vous êtes allé ? **Est-ce plus loin qu'au début ? 😊**

Explications : vous devriez être allé plus loin que la 1<sup>ère</sup> fois. Ce résultat est uniquement basé sur un système de **croyances limitantes combiné à de la visualisation**. Vous croyez que vous n'allez pas pouvoir aller plus loin et en fait, en vous concentrant et en visualisant un meilleur résultat, vous y arrivez. Intéressant, non ?



**Affrontez vos peurs  
maintenant ou affrontez  
vos regrets plus tard!**

Franck Nicolas

# Autre exercice à faire sur les croyances limitantes !

La confiance en soi est minée par nos peurs et nos croyances limitantes. La clé de réussite de tout projet de vie, réside en partie dans la capacité à surmonter ces facteurs handicapants pour aller de l'avant.

Les doutes, la peur de ne pas réussir et les pensées négatives sont autant d'obstacles à la réalisation de nos projets et de notre mental. Les croyances limitantes et l'entourage exercent également une pression énorme sur notre état d'être.

**Listez au moins 3 croyances limitantes que vous avez à propos de vous et qui vous font douter de votre capacité à réussir de sortir de ces angoisses:**

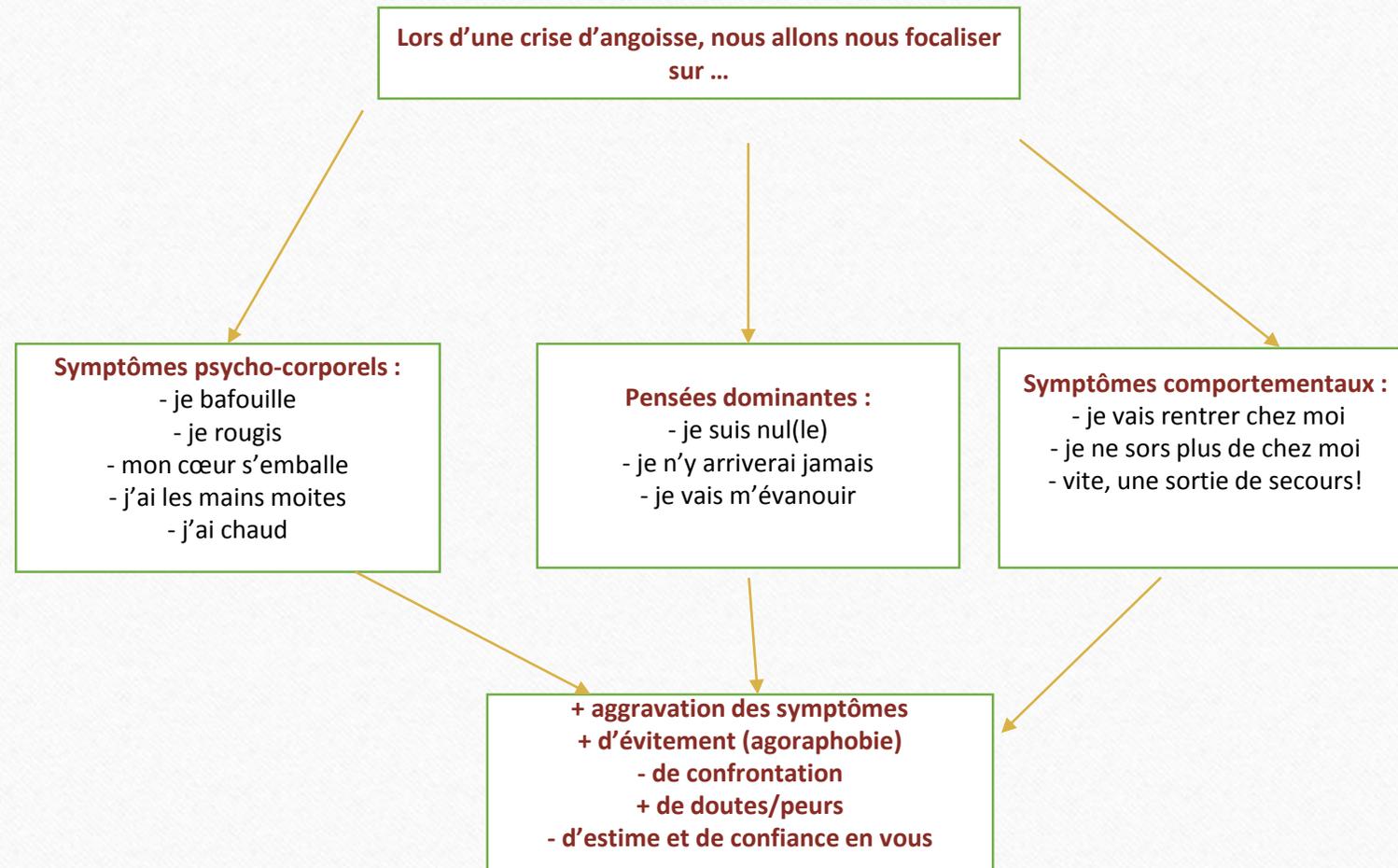
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**Faites MAINTENANT preuve d'audace et imaginez que vous décidiez de faire/devenir le contraire de que vous avez écrit. Quelles en seraient les conséquences ? Comment vous sentiriez-vous ?**

**Mais au fait... qui vous a dit que vous n'étiez pas capable de faire ? A part ... VOUS!**

# SCHEMA ANXIETE & ANGOISSE



## COMPTE-RENDU D'EXERCICE RELAXATION GUIDEE : (tiré de la TCC apprise chez mon psy) : *apprendre à se détendre exige beaucoup d'entraînement...*

Exercez-vous au moins 1x par jour pour commencer. Notez la date, l'heure, la durée de l'exercice, l'intensité de la détente (avant/après)

**Echelle** : 0 = complètement détendu      5 = moyennement détendu      10 = complètement stressé

Date	Heure	Durée exercice	Intensité avant	Intensité après	Remarques

MERCI ! J'espère que cet Ebook vous aura été utile et que vous aurez appris certaines choses.

Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir, une bonne dose d'audace et surtout une tonne de confiance en vous pour dépasser vos peurs. Je sais ce que c'est car j'ai vécu durant 15 années avec de l'agoraphobie (entre mes 20 et mes 35 ans). Je suis devenue une grande voyageuse, auteure et j'ai eu le bonheur d'accompagner à ce jour des centaines de personnes à prendre conscience qu'elles étaient capables de retrouver leurs propres clés pour se libérer de leurs peurs.

**Croyez en vous, croyez en votre potentiel car il est illimité !**

*Si vous voulez davantage d'informations et connaître mes accompagnements (privé ou en groupe) rejoignez-moi sur [www.severinecherix.com](http://www.severinecherix.com)*

*Avec Liberté et pour Toujours!  
Ne lâchez rien!*

Séverine  
Auteure, votre Coach succès  
Agoraphobie/Anxiété

Mail : [vertigesdemavie@gmail.com](mailto:vertigesdemavie@gmail.com)

