MAISON
SAFA-ZEN

Oser malgré la peur

COMPRENDRE CE QUI ME FREINE · RETROUVER MES RESSOURCES · AVANCER À MON RYTHME

Je n’ai pas besoin de supprimer ma peur pour avancer. Je peux l’écouter, comprendre ce qu’elle me dit et choisir la suite avec discernement.

1. Qu’est-ce qui me fait peur ?

Quelle situation, décision, conversation ou aspiration est-ce que j’évite en ce moment ? Que ressens-je lorsque j’y pense ?

2. Qu’est-ce que je crains réellement ?

Est-ce l’échec, le rejet, le jugement, l’inconnu, la perte, le changement… ou autre chose ? Qu’est-ce que je redoute de perdre ou de voir arriver ?

3. Quel est le pire qui pourrait arriver ?

Si mon scénario le plus redouté se produisait, qu’est-ce que cela changerait concrètement ? Quelle est la probabilité que cela arrive ? Qu’est-ce qui dépend de moi ?

MAISON
SAFA-ZEN

PRENDRE DU RECUL ET CHOISIR COMMENT AVANCER

4. Si cela arrivait, comment pourrais-je y faire face ?

Quelles ressources, compétences, personnes de confiance ou solutions pourraient m'aider ? Qu'ai-je déjà surmonté qui me rappelle mes capacités ?

5. Comment puis-je avancer avec prudence et courage ?

Quel petit pas réaliste puis-je faire ? De quelles informations, précautions, limites ou quel soutien ai-je besoin avant d'agir ?

6. Que me coûte le fait de rester immobile ?

Si je laisse cette peur décider à ma place, qu'est-ce que je risque de manquer, de repousser ou de ne jamais m'autoriser à vivre ?

MON ENGAGEMENT ENVERS MOI-MÊME

La peur que je souhaite mieux comprendre :

La ressource sur laquelle je peux m'appuyer :

Le prochain pas que je choisis :

Je peux écouter ma peur sans lui laisser automatiquement décider pour moi. Je me donne le droit de réfléchir, de me préparer, de demander du soutien et d'avancer à mon rythme.