

A close-up photograph of a white flower with a purple center, likely a lily or similar species. The petals are white with some purple staining, and the center is a vibrant purple with many stamens. The background is dark and out of focus.

LA PEUR ET L'ANGOISSE

LUCIE GRÉGOIRE CONSULTANTE

CELL 514 409 1515

LA PEUR ET L'ANGOISSE



- Sont des émotions, dans lesquelles on croit, on imagine et que l'on fait vivre.
- Vous êtes l'acteur et le scénariste, vous avez donc le contrôle sur cette histoire.
- Cette réaction nous prédispose à affronter une situation que l'on veut fuir. Par anticipation notre cerveau nous construit un film de peur pour nous faire peur.

LA PROVENANCE

C'est désagréable et pénible à vivre.

Certaines proviennent de notre enfance, des habitudes de vie, des croyances, des obligations familiales.

Pour d'autres ce sont des traumatismes, des accidents et des événements marquants.

Et d'autres proviennent de nos superstitions.

Ma petite voix intérieure, mes intuitions, juste à y penser ça va arriver...

Ce qui engendre des réactions, d'anxiété, d'insécurité et de la méfiance.





ASTUCES ET CONSEILS

1. Établir une échelle de 1 à 10 me permettra de mieux gérer le degré que j'y accorde et de comparer.
2. Je l'accepte, je ne peux l'ignorer, car la situation reviendra. Je dois apprendre à lui faire face.
3. On doit apprendre à se parler, se contrôler et se faire confiance. (c'est là, que notre petite voix intérieur est utilisée)
4. Mettez par écrit votre situation, vous prendrez conscience à quel point cela est beaucoup moins dramatique que l'on peut croire.

1. Me concentrer sur un objectif positif, me libèrera, me rendra heureux, me fera oublier. Aller marcher, danser, écouter de la musique et ce sera magique. On doit se changer les idées.
2. Discuter et échanger avec un ami, collègue, membre de la famille fera en sorte de vous apaiser, le fait d'être écouté nous libère de cette pression.
3. On sait reconnaître nos peurs et nos angoisses (signe/symptôme) Vous êtes le producteur, vous pouvez donc modifier le film.
4. Prenez de grande respiration et fermez les yeux un instant nous apaisera.

LE POSITIF

- La peur et l'angoisse font partie de la vie, il faut apprendre à les accepter.
- En les apprivoisant on devient les héros du scénario.
- Vous avez le contrôle sur vos réactions et vos émotions.
- On choisit de vivre et non de subir ce que l'on peut affronter.
- Donner du sens à votre vie.





*APPRENEZ À VOUS FAIRE CONFIANCE
VOUS DÉTENEZ LA SOLUTION !*

- *Lucie Grégoire*
 - *Luciegregoireconsultante.com*
 - *Luciegregoire_consultante@hotmail.com*
 - *Cell 514 409 1515*
- 