

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE

MARIE-FRANCE ET EMMANUEL
BALLET de COQUEREAUMONT

D'AVOIR PEUR !

21 jours
★
POUR CHANGER



© Groupe Eyrolles, 2014
ISBN : 978-2-212-55818-0

EYROLLES

Table des matières

Remerciements	V
Introduction	1
Préparation au processus	7

PREMIÈRE PARTIE

La peur et ses symptômes 15

Jour 1 Y a-t-il un pilote dans l'avion ?	17
Soulever le voile de la peur	17
Écouter son pilote intérieur	21
Jour 2 Le corps de la peur	26
De la sensation à la vérité intérieure	26
Retrouver son enfant intérieur	31
Jour 3 Le champ des possibles	33
Les frontières de l'appartenance	33
Dépasser ses limites	35

DEUXIÈME PARTIE

La peur et ses trances 39

Jour 4 Vivre dans le futur	41
Vaincre le stress	41
Sortir du manque	44
Jour 5 Vivre dans le passé	50
Quel amour avez-vous peur de perdre ?	50
Éclairer son identité fictive	53
Jour 6 Les voix de la peur	57
L'être humain est multiple	57
Explorer son système intérieur	59

TROISIÈME PARTIE

Les peurs enfantines 65

Jour 7 L'enfant et la peur	67
Que révèle la peur enfantine ?	67
Grandir avec sa peur	70
Jour 8 Les monstres du placard	74
La peur des monstres	74
Voyager au pays des monstres	77
Jour 9 Apprivoiser son ombre	80
À la découverte de son ombre	80
Qui se cache dans l'ombre ?	81

QUATRIÈME PARTIE

Les peurs relationnelles 87

Jour 10 La peur et la violence	89
Au cœur de la relation	89
Sortir de la violence	91
Jour 11 Le reparentage	97
Être un bon parent pour soi	97
Comment se reparenter ?	100
Jour 12 Vivre avec les autres	106
Les enjeux dans la relation	106
Cultiver des relations saines	109

CINQUIÈME PARTIE

Les peurs fondamentales 117

Jour 13 La séparation	119
L'histoire d'une petite fille perdue	119
Traverser la séparation	123
Jour 14 Le changement	127
Le mur du changement	127
Accueillir le changement	128

Jour 15 La non-existence.	132
L'histoire d'une faillette personnelle	132
Exister en tant que personne	134

SIXIÈME PARTIE

Derrière la peur, l'élan de vie 139

Jour 16 La peur et la honte	141
Débusquer la honte en soi	141
Désobéir aux interdictions	144
Jour 17 La peur, le désir et le besoin	151
Le triangle vital	151
Des principes pour la vivance	152
Jour 18 La pyramide des peurs.	161
Vivre ou s'adapter	161
La pyramide des peurs	165

SEPTIÈME PARTIE

Ne plus avoir peur de ses peurs 173

Jour 19 La peur et les blessures de l'enfance.	175
La vie blessée	175
Guérir sa vie blessée.	178
Jour 20 La peur fait le héros	185
Devenir le héros de sa vie	185
Repousser les frontières du moi	188
Jour 21 Vivre pleinement, être plein de Soi	193
La peur de vivre pleinement	193
Comment vivre pleinement	196

Épilogue	201
Lexique des notions-clés	203
Index des peurs.	205
Bibliographie	207