



## VAINCRE VOTRE PEUR D'ÉCHOUER

Vous est-il déjà arrivé de renoncer à un projet par peur de ne pas y arriver ? C'est fréquent et ce « poison » peut envenimer votre vie car il a créé des croyances limitantes. Vous pouvez cependant agir sur cette peur et en venir à bout.

**Suivez les étapes de l'exercice en prenant votre temps, n'hésitez pas à refaire l'exercice plusieurs fois.**

- 1) Pensez à une occasion manquée parce que vous avez eu peur de ne pas être à la hauteur. Rassemblez mentalement les détails de cette expérience et placez cette image dans un cadre
- 2) Regardez cette image et demandez-vous ce qu'elle vous enseigne : en focalisant votre attention sur ce qui est minimisé ou au contraire surdimensionné.
- 3) Parmi ces éléments, choisissez le meilleur point d'appui, c'est-à-dire une qualité que vous avez minimisée ou masquée par un défaut que vous avez surdimensionné.
- 4) Concentrez votre attention sur cette ressource, associez-lui une musique et faites un ancrage avec cette musique.
- 5) Maintenant, pensez à une prochaine occasion qui vous fait autant envie qu'elle vous intimide. Et imaginez l'expérience en déclenchant votre ancrage. Refaites cette étape plusieurs fois si nécessaire : le but est de faire pencher la balance du côté du désir au lieu de rester du côté de la peur.

*Cet exercice est une variante de celui que proposait l'un des fondateurs de la PNL Richard Bandler qui suggérait à ses clients d'affronter leur peur en pensant à une musique stimulante et joyeuse. Les représentations auditives ont une grande puissance et peuvent en un instant changer le ressenti, il ne faut donc pas se priver de les utiliser.*