

Sarah Famery

Se libérer de ses blocages

Deuxième édition

© Groupe Eyrolles 2006, 2011

ISBN : 978-2-212-54809-9

EYROLLES



Table des matières

Sommaire	5
Avertissement	7
Introduction	9
<i>S'épanouir et se réaliser.</i>	9
<i>Comprendre et dépasser ses « peurs » : la clé pour évoluer.</i>	10
<i>Une démarche simple et efficace.</i>	10
Partie 1 : Se mettre sur la voie.	11
Chapitre 1 : Les blocages ne sont que des symptômes.	15
De prise de conscience en prise de conscience.	17
Remonter le plus loin possible	18
Toucher la peur de fond	19
Un chemin tout personnel.	21
Des blessures inconscientes et cachées	22
Des dangers imaginés ou amplifiés	23
Défaire sa peur.	24
Chapitre 2 : Savoir où vous en êtes.	27
Avez-vous peur et jusqu'où ?	29
<i>Ces « peurs » qui n'en sont pas.</i>	29
<i>Les appréhensions</i>	30
<i>La peur de l'inconnu.</i>	31
Toutes les précisions nécessaires	31
<i>Qu'est-ce que l'angoisse ?</i>	32

<i>Qu'est-ce que l'anxiété ?</i>	34
<i>Qu'est-ce qu'une inhibition ?</i>	35
<i>Qu'est-ce qu'une phobie ?</i>	35
<i>Qu'est-ce que la panique ?</i>	35
Chapitre 3 : Faites votre auto-diagnostic	37
<i>Ai-je peur, oui ou non, et jusqu'où ?</i>	39
<i>Quel est votre degré de conscience ?</i>	41
<i>Les blocages que l'on ne « voit » pas</i>	41
<i>Au final, quel est votre degré de conscience ?</i>	46
Partie 2 : À l'origine des blocages	47
Chapitre 4 : Les origines « primaires »	51
<i>Les angoisses fondamentales</i>	53
<i>L'angoisse de séparation</i>	53
<i>L'angoisse de la fusion</i>	60
<i>L'angoisse de castration</i>	66
<i>Besoins « vitaux » et peurs de base</i>	74
<i>Le besoin d'amour</i>	75
<i>Le besoin de sécurité</i>	80
<i>Le besoin de « puissance »</i>	85
Chapitre 5 : Les origines « secondaires »	95
<i>Toujours l'enfance et la petite enfance</i>	97
<i>L'éducation et le mode de relation parents-enfants</i>	98
<i>Le regard des parents sur soi</i>	103
<i>Les événements et vécus douloureux</i>	107
<i>Les complexes</i>	115
<i>Du « simple » complexe</i>	116
<i>... au complexe d'infériorité</i>	116
<i>Le complexe de supériorité et la peur de ne pas être à la hauteur</i> . .	121
<i>Complexe d'infériorité et de supériorité</i>	122
Chapitre 6 : D'inconscient à inconscient	125
<i>Les interdits</i>	127
<i>Les interdits sociaux et culturels</i>	128
<i>Les interdits parentaux</i>	130

<i>Les interdits de « famille »</i>	133
<i>Les interdits de « fait »</i>	136
La transmission des peurs	140
Partie 3 : Comment se libérer de ses blocages ?	143
Chapitre 7 : Apprivoiser sa peur.	147
Accueillir sa peur	149
Gérer ses résistances.	151
Ne pas s'identifier à sa peur	152
Chapitre 8 : Démonter sa peur.	153
Comprendre l'origine de son blocage.	155
<i>Nommer ce que l'on ressent</i>	155
Travailler sa peur	157
<i>Savoir se poser les bonnes questions.</i>	157
<i>Laisser remonter ses souvenirs et ses émotions.</i>	159
<i>Contacter sa blessure.</i>	160
Respecter son propre rythme.	161
Chapitre 9 : Dépasser et quitter sa peur.	163
Se libérer de sa souffrance	165
<i>Faire le « deuil » de ses manques</i>	166
<i>Libérer sa colère.</i>	167
<i>S'exprimer à qui de droit</i>	167
Trouver des « réponses » constructives	168
<i>Retrouver ses moyens.</i>	168
<i>Relativiser les risques pour passer à l'acte</i>	170
<i>Les meilleures pistes à emprunter</i>	171
Se faire aider.	172
<i>Quelques indications.</i>	172
<i>Les grandes familles de thérapies</i>	173
<i>Savoir écouter ses besoins.</i>	173
Chapitre 10 : Finalement, choisir de grandir	175
Savoir s'encourager	177
<i>Connaître et ne pas perdre de vue ses désirs.</i>	177
<i>Visualiser les bénéfices à terme</i>	178
Redonner à l'autre sa vraie place.	178

<i>Élargir son champ de vision</i>	179
<i>Se mettre à la place de l'autre</i>	179
<i>Savoir « s'oublier »</i>	179
Développer la confiance en soi et trouver ses sécurités intérieures.	180
Épilogue	183
Bibliographie	185

Chapitre 3

Faites votre auto-diagnostic

Ai-je peur, oui ou non, et jusqu'où ?

Remplissez ce questionnaire en pensant à la fois à votre blocage, à votre peur et aux personnes et situations qui les déclenchent.

Test

1. Quand vous avez peur, le danger ou le risque, si vous réfléchissez, est la plupart du temps...
 - ☐ réel
 - ☐ réel mais amplifié
 - ☐ complètement imaginé
2. Pensez à une peur que vous éprouvez souvent. Pouvez-vous dire que...
 - ☐ vous n'éprouvez cette peur qu'avec « lui », « elle », dans « cette » situation précise
 - ☐ vous avez de toute façon en dehors de « lui », d'« elle », de « cette » situation, toujours une appréhension
 - ☐ vous évitez coûte que coûte ce type de situation, de personne, quitte à agir complètement contre votre intérêt
3. Est-ce que malgré la « peur » que vous éprouvez...
 - ☐ vous passez à l'acte

- ☐ vous passez à l'acte difficilement ou tardivement
 - ☐ vous êtes bloqué(e) et vous ne réussissez pas à passer à l'acte
4. Face à la situation à laquelle vous pensez, est-ce que...
- ☐ vous êtes mal à l'aise
 - ☐ vous appréhendez fortement
 - ☐ vous êtes complètement inhibé(e)
5. Êtes-vous anxieux(se) ?
- ☐ Rarement
 - ☐ De temps en temps
 - ☐ En permanence
6. Pensez à la situation et/ou à la personne qui vous fait « peur ».
- ☐ Vous l'abordez avec difficulté mais sans tarder
 - ☐ Vous repoussez toujours le moment de l'aborder
 - ☐ Vous fuyez complètement la personne ou la situation, même si cela vous est néfaste
7. Y a-t-il des attitudes personnelles que vous ne vous expliquez pas ?
- ☐ Parfois
 - ☐ Souvent
 - ☐ Sans arrêt
8. Vous dites-vous que vous avez peur ?
- ☐ Fréquemment
 - ☐ Parfois
 - ☐ Jamais
9. Face à la personne qui vous fait « peur »...
- ☐ Vous êtes tendu(e)
 - ☐ Vous êtes anxieux(se) et très stressé(e)
 - ☐ Il peut vous arriver de paniquer complètement

10. Honnêtement, vous définiriez-vous comme quelqu'un de...

- ☐ relativement détendu
- ☐ souvent tendu
- ☐ perpétuellement angoissé

Chaque fois que vous avez coché la première réponse, comptez 1 point. Comptez 2 points pour la deuxième, 3 points pour la dernière. Totalisez le nombre de points.

Résultats du test

- **10 points** – Vous éprouvez manifestement une appréhension, même une certaine crainte, que vous surmontez relativement facilement et qui ne semblent en tout cas pas trop handicapantes pour vous. Vous avez peut-être seulement à vous affirmer davantage, à avoir davantage confiance en vous.
- **De 10 à 20 points** – Votre peur commence à être handicapante et peut vous empêcher de vous réaliser pleinement. Il y a certainement des points de blocage particuliers à lever pour vous sentir plus libre.
- **De 20 à 30 points** – Vous éprouvez manifestement des peurs fortes ou une peur forte et profonde probablement mêlée à un état d'angoisse quasi permanent. Vous avez probablement intérêt à faire un travail sur vous pour vivre plus heureux et plus épanoui.

Quel est votre degré de conscience ?

Les blocages que l'on ne « voit » pas

Si l'on prend parfois pour des peurs ce qui n'en est pas, il arrive à l'inverse, relativement souvent d'ailleurs, que l'on ait peur sans s'en rendre compte.

En effet, on peut tellement se « protéger » que l'on ne « veut » pas reconnaître la peur en question ; on l'ignore pour ne pas avoir à s'y confronter, pour ne pas avoir à se remettre en question.

La peur est refoulée, c'est-à-dire absolument ignorée : on n'en ressent éventuellement que les méfaits mais sans les associer à quoi que ce soit.

On peut aussi tout simplement éviter de se confronter aux situations qui la déclencheraient.

Le meilleur moyen d'agir sur le déclencheur ou l'objet de la peur est de l'éviter. C'est souvent ce que l'on fait d'ailleurs, consciemment ou non, en évitant ou en fuyant certaines situations simplement pour ne pas avoir à éprouver la peur qui y est liée, au risque d'en pâtir par la suite puisque ne pas se confronter empêche parfois d'évoluer ou d'obtenir une amélioration de sa situation personnelle, affective, sociale.

Il est important de repérer certains comportements qui peuvent être le signe d'une peur au risque d'être pénalisé ultérieurement, de regretter d'avoir ou de n'avoir pas fait certaines choses, pris certaines décisions, etc. par peur.

C'est quand on ne reconnaît pas sa peur, quand on la méconnaît qu'elle fait le plus de dégâts !

Test

1. Avez-vous le sentiment d'éviter certaines situations ?
 - ☐ Rarement
 - ☐ Souvent
 - ☐ Toujours
2. Avez-vous des comportements qui vous surprennent sans en comprendre la raison ?
 - ☐ Rarement
 - ☐ Souvent
 - ☐ Toujours
3. Avez-vous le sentiment de rester en deçà de vos possibilités ?
 - ☐ Rarement
 - ☐ Souvent
 - ☐ Toujours
4. Avez-vous tendance à accuser les autres, l'environnement ?
 - ☐ Rarement
 - ☐ Souvent
 - ☐ Toujours
5. Êtes-vous sur la défensive ?
 - ☐ Rarement
 - ☐ Souvent
 - ☐ Toujours
6. Avez-vous tendance à réagir excessivement à certaines situations ?
 - ☐ Rarement
 - ☐ Souvent
 - ☐ Toujours

7. Avez-vous tendance à remettre à plus tard ?
 - ☐ Rarement
 - ☐ Souvent
 - ☐ Toujours
8. Votre entourage vous renvoie-t-il que vous avez trop de certitudes ?
 - ☐ Rarement
 - ☐ Souvent
 - ☐ Toujours
9. Avez-vous tendance à vous bloquer sans raison apparente ?
 - ☐ Rarement
 - ☐ Souvent
 - ☐ Toujours
10. Votre entourage vous renvoie-t-il que vous êtes agressif ?
 - ☐ Rarement
 - ☐ Souvent
 - ☐ Toujours
11. Avez-vous tendance à répéter des situations, des actes négatifs pour vous-même ?
 - ☐ Rarement
 - ☐ Souvent
 - ☐ Toujours
12. Avez-vous tendance aux fuites en avant ?
 - ☐ Rarement
 - ☐ Souvent
 - ☐ Toujours

13. Avez-vous tendance à rendre les autres responsables ?

- ☐ Rarement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

14. Êtes-vous dans l'urgence ?

- ☐ Rarement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

15. Vous sentez-vous mal à l'aise ?

- ☐ Rarement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

Chaque fois que vous avez coché la première réponse, comptez 1 point. Comptez 2 points pour la deuxième, 3 points pour la dernière. Totalisez le nombre de points.

Résultats du test

- **15 points** – Vous n'avez probablement pas de blocage ou de peur plus importants que celui ou ceux que vous avez déjà repérés.
- **De 15 à 30 points** – Vous avez sûrement un blocage ou une peur plus importants que vous ne le pensez.
- **De 30 à 45 points** – Vous avez probablement un blocage très important et/ou une peur profonde que vous auriez intérêt à identifier.

Au final, quel est votre degré de conscience ?

Il est important de savoir soi-même à quel degré de conscience on se situe. Cela permet d'entrevoir plus facilement le pas à faire, la marche suivante à gravir, de savoir clairement sur quoi se mobiliser.

Avez-vous le sentiment :

- d'avoir retrouvé l'ensemble des souvenirs et blessures associés à votre peur de fond ?
- d'avoir identifié la peur de fond mais de ne pas savoir d'où elle vient ?
- d'en être au stade de l'énonciation d'une « peur symptôme » en sachant qu'il se cache autre chose derrière ?
- d'avoir constaté un blocage, un malaise, une difficulté, un « dysfonctionnement » mais sans l'associer à une quelconque peur ?
- de ne pas avoir conscience d'éprouver une quelconque peur mais de prendre conscience qu'un certain nombre de situations sont angoissantes pour vous ?

RÉCAPITULONS...

Plus on visualise l'endroit exact où l'on se trouve, plus il est facile de s'orienter et de trouver son chemin.