

LE DIRIGEANT FACE A SES PEURS

par Patricia NICOLAS

Quel que soit son intensité la peur habite chacun de nous. Cette émotion prend d'autant plus d'ampleur lorsque l'on

cherche à la taire. Elle se fait ressentir physiquement dans des situations connues et répétées ou se manifeste à

l'improviste. Souvent méprisée, raillée, la peur fait pourtant partie de notre palette émotionnelle.

Peur de parler en public, peur de l'échec, peur du rejet, peur de ne pas être à la hauteur, peur du vide, des araignées.

Mais aussi, peur de l'avenir, peur du nouveau et de l'inconnu, d'autant plus dans une conjoncture incertaine où

l'énergie d'inquiétude se transmet rapidement.

OBJECTIFS, BENEFICES

Prendre le temps de regarder ses peurs, les exprimer, les « sortir » par différents moyens créatifs.

Reconnaître cette partie de nous « fragile » et qui nous rend fragile, la comprendre et l'accepter.

Comprendre son origine et effectuer un travail de transformation intégrant le corps et le mental.

Trouver les moyens individuels adaptés pour apprivoiser sa peur et ainsi récupérer pouvoir d'action et confiance en

soi.

CONTENU, PROGRAMME

1er jour
 Accueil / Présentation animatrices
 Présentation Stagiaires au travers d'un premier exercice spécifique.
 Echanges

1. Mise en lumière nos forces : créer et expérimenter son REFUGE
 Relaxation : mise en situation de bien être par l'intermédiaire d'un souvenir agréable
 Réaliser un pôle ressource « REFUGE » sécurisant indispensable pour s'immerger ensuite au cœur des peurs.
 Art T : Création d'un tableau d'images exprimant le ressenti de bien-être.
 Echanger. Mettre des mots sur les sensations.

2. Plongée au coeur de la peur pour mieux s'en libérer
 Se réassocier à la peur par la pensée/le souvenir et le ressenti
 Sortir la peur hors de soi : exprimer, créer avec un support symbolique et analogique.

Art T : Avec les images, les feutres laisser la peur apparaître et la révéler sur la grande feuille.
 Présenter au groupe, partager, mettre des mots sur sa peur.
 Observer l'installation d'éventuelles croyances au contact de cette peur.
 Rechercher les bénéfices secondaires liés à la peur.
 Fin de la journée : Retour dans le refuge avant de retourner « dans le monde ».

2ème jour
 Exercice de respiration
 3. Comprendre ce que sont les émotions en général et la peur en particulier
 A quoi servent nos émotions ?
 Quel est le rôle de la peur
 Son origine

Ses mécanismes physiologiques
 Ses effets
 Ses bénéfices
 Les croyances limitantes liées à la peur et les contre croyances fonctionnelles.

4. Apprivoiser sa peur
 Jouer avec la peur.
 Passer physiquement du pôle ressource, au pôle peur : RESENTIR
 S'associer et se dissocier de sa peur.
 Assouplir notre mécanisme de résistance au changement
 Démystifier et apprendre à se rassurer
 Des outils pour désamorcer la peur.
 Techniques respiratoires et visualisation de guérison.

5. Traverser sa peur et retrouver sa sécurité intérieure
 - Exercice individuel fait en groupe avec le soutien et la participation du groupe.

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Art thérapie : le Dessin Révélateur. Travail personnel réalisé en groupe à l'aide de collage d'images, de dessin

spontané...

Apports théoriques issus de la psychologie et de l'Analyse Transactionnelle.

Mise en scène de situation.

Imagerie mentale.

Techniques de respiration adaptées au stress, à la peur et à toute autre émotion.

Nombreux temps de partage en groupe.

Travail en binôme.

Réflexion individuelle.