

## Mois 5 – Affronter la peur

Pour certaines personnes, la peur peut paralyser tandis que pour certaines autres il s'agira de s'enfuir ou de se cacher. Les personnes qui réussissent vraiment ne peuvent pas se permettre de tels comportements. C'est pourquoi il est important de recadrer vos peurs. Les exercices de ce mois-ci consistent à identifier et gagner sur vos craintes.

### SEMAINE 1:

La peur est exactement comme les gros fantômes présents dans les jeux vidéo de "Mario". Lorsque vous lui faites face, elle disparaît presque entièrement. Cette semaine, dressez une liste de vos dix plus grandes peurs (s'il y en a moins tant mieux!).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

## SEMAINE 2:

Lesquelles de ces peurs (s'il y en a) sont susceptibles de vous empêcher d'atteindre vos objectifs? Listez chacune des peurs que vous avez mentionnées et qui pourraient vous retenir et détaillez précisément comment elles pourraient impacter vos buts.

Donnez-en au moins 3.

Ma crainte/peur:

Comment cela peut impacter mes objectifs:

Ma crainte/peur:

Comment cela peut impacter mes objectifs:

Ma crainte/peur:

Comment cela peut impacter mes objectifs:

### **SEMAINE 3:**

Les personnes qui réussissent passent à l'action malgré la peur. Elles savent que le meilleur moyen de la dépasser est de s'y confronter. Cette semaine, il est temps d'affronter vos peurs. Donc attrapez une jarre remplie d'araignées et videz-la sur votre tête!

Ou bien...

Vous pourriez simplement choisir une crainte ci-dessus et décider de l'affronter. Créez un "plan d'attaque" pour vous aider à surpasser cette peur. Soyez aussi précis que possible.

La peur :

Comment l'affronterez-vous :

### **SEMAINE 4:**

Affrontez cette peur. Vous avez le plan, passez à l'action.