



# 5 CLÉS POUR APAISER TES PEURS & OSER TE RÉALISER

Compréhension et expérimentation!

MAUD CASSARA  
PSYCHOPRATICIENNE CERTIFIÉE  
[WWW.MAUDCASSARA.FR](http://WWW.MAUDCASSARA.FR)

# *Ce que tu vas découvrir*

## DANS TON GUIDE

A propos	2
Clé <i>1.</i> : écoute le message de ta peur	3
Clé <i>2.</i> : explore les origines possibles de tes peurs	5
Clé <i>3.</i> : apprends à reconnaître et à apaiser tes peurs	8
Clé <i>4.</i> : prends conscience de tes croyances limitantes	11
Clé <i>5.</i> : ose faire un pas différemment	14
Merci ! Et maintenant ?	17





## Faisons connaissance...

"Je suis **Maud CASSARA**, thérapeute psycho-corporel, sophrologue et psychopraticienne certifiée de la méthode Chemin vers l'Être®.

*"Je t'accompagne pour apaiser tes blessures, faire la paix avec ton passé afin de retrouver ta juste place et ta liberté d'être"*

Avec douceur et bienveillance, dans un cadre sécurisant, je mets à ton service ma passion pour l'exploration du fonctionnement humain.

Ensemble, nous cheminons vers plus de compréhension, de conscience sur tout ce qui peut entraver ton épanouissement : **problème relationnel, manque d'estime et de confiance en soi, stress et anxiété, peurs, schémas répétitifs...**

Nous mettons en lumière tes ombres pour mieux révéler **tes potentiels, tes ressources.**

Pour avancer sur **ce parcours d'exploration et de guérison**, j'utilise un panel d'outils :

- Libération des blocages émotionnels
- Thérapie de l'Enfant Intérieur
- Constellations familiales
- Psychogénéalogie
- Sophrologie

Je suis ravie de t'offrir ce guide, j'espère qu'il t'apportera des clés pour évoluer sur ton chemin d'épanouissement.

Chaleureusement.

*Maud*



1  
CLÉ

## Écoute le message de ta peur

La peur et le manque de connaissance de soi peuvent t'empêcher de vivre ta vie comme tu aimerais au plus profond de toi.

Le manque de connexion avec tes propres besoins et tes propres valeurs peut créer une dissonance entre ta vérité profonde et ta réalité quotidienne.

BON  
À SAVOIR

Les peurs que tu ressens viennent te parler de quelque chose.

Comme toutes émotions, les peurs qui se manifestent en toi sont là pour te livrer un message qu'il est important d'écouter.

Chaque peur peut être associée à une part de toi qui se sent en danger et qui a besoin d'être rassurée.



## Le message de ta peur :



*"Une part de toi a besoin d'être rassurée, écoutée, vue, reconnue"*

*"Une part de toi se sent peut-être en insécurité, en danger, qu'il soit réel ou imaginé, et a besoin de se sentir à nouveau en sécurité, protégée"*

En restant, malgré toi, sourd(e) aux messages de la peur, il est facile de te laisser emporter dans la spirale infernale anxiété, ruminations, croyances limitantes, auto-sabotage, frustration, fatigue, manque d'énergie...

Il est facile de te construire une vie à mille lieux de tes aspirations profondes.

## D'où l'importance de :



débuter un travail de connaissance et de reconnexion à soi



accueillir et écouter tes émotions



plonger au coeur ta vulnérabilité



lâcher le besoin de vouloir tout contrôler, de vouloir être parfait(e)



## Explore les origines de tes peurs

Les origines de nos peurs remontent à nos ancêtres préhistoriques qui devaient constamment faire face à des menaces telles que les prédateurs et les dangers naturels.

**La peur est une réponse naturelle du corps** qui a évoluée pour nous protéger en nous incitant à éviter les situations potentiellement dangereuses.

Cependant, les peurs peuvent également être façonnées par notre environnement social et culturel, ainsi que par des expériences personnelles traumatisantes.

**En devenant plus conscient(e) de l'origine possible de tes peurs, tu pourras apprendre à les apaiser et à mieux vivre avec.**

# Nos peurs prennent donc leur source à différents moments de notre vie.

**Dans nos vécus récents :** certaines situations bouleversantes, peuvent nous plonger dans un état de fragilité telle, que des peurs non habituelles apparaissent.



**Au coeur de notre arbre généalogique :** nous portons les peurs, les blessures, de nos ancêtres mais également leurs potentiels !



**Dans le projet-sens de nos parents :** quels projets, quelles attentes ou pas, nos parents ont émis pour nous avant même notre conception?



**Autant de pistes à explorer pour prendre conscience et apaiser tes peurs**



**Dans les résonances et les retentissements de notre vie actuelle :** des peurs enfouies se réactivent et remontent à la surface de notre conscience.

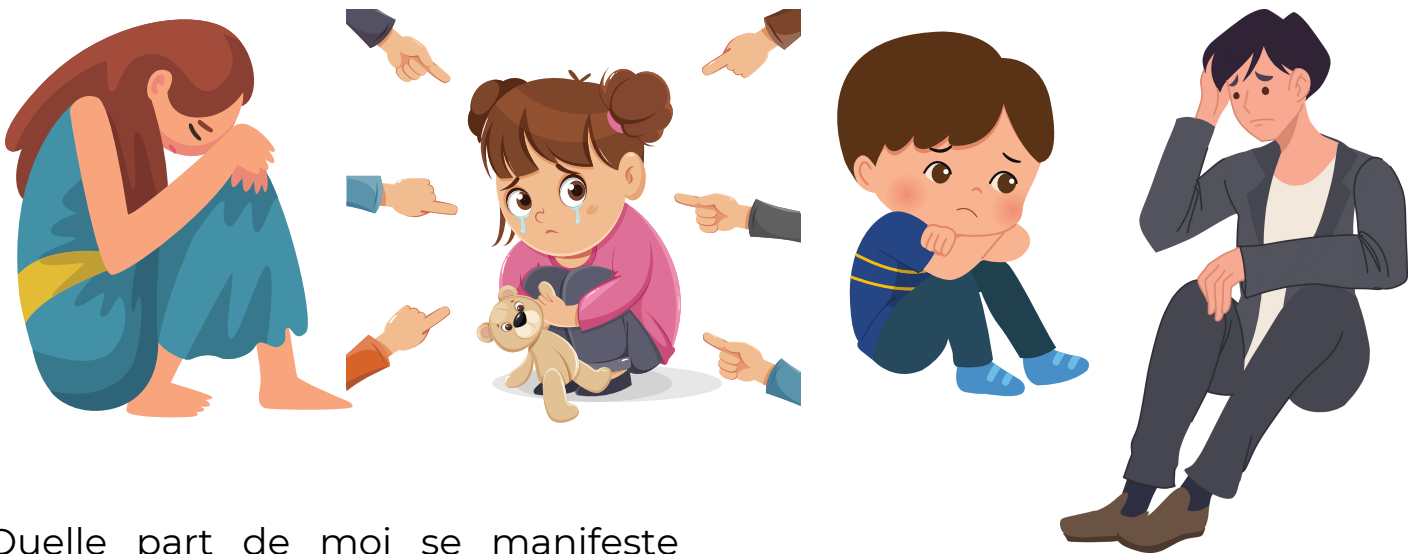


**Dans le ventre de notre maman :** ce sont les mémoires intra-utérines, les empreintes, prénatales et de la naissance.



**Dans notre petite enfance :** dans les situations (parfois traumatiques) où tu n'a pas pu mettre du sens sur ton vécu.

Lorsque nous ressentons une peur,  
il est bon de se demander qui de l'adulte que je suis devenu(e)  
ou de l'enfant qui est resté(e) blessé(e) en moi, s'exprime



Quelle part de moi se manifeste lorsque j'ai peur du manque par exemple ? Est-ce l'adulte, ou la petite fille/le petit garçon, qui a vécu une situation de manque à l'époque où elle/il n'avait pas les moyens de mettre du sens sur son vécu ?

Très souvent, ce sont ces parts blessées qui se manifestent lorsque nous répétons des schémas, lorsqu'une forte émotion se déclenche à la suite d'une parole anodine, lorsque je me sens figé(e), recroqueviller sur moi-même...

**BON  
À SAVOIR**

Avant de poursuivre l'exploration de ton monde intérieur, je te rappelle que si une émotion forte se présente à toi, reviens tranquillement poser ton attention sur ton souffle, l'inspire, l'expire, sur ton corps, sur tes points d'appui, tes pieds, tes mains...

Ce sont tes repères, tes alliés qui t'aident à accueillir l'émotion sans la craindre.

Ces alliés t'aident à te laisser traverser par elle sans te laisser emporter dans la spirale ruminations, croyances négatives, anxiété, fatigue...





# 3 CLÉ.

## Apprends à reconnaître et à apaiser tes peurs

Je t'invite ici, grâce à cet [audio](#), à être attentif/attentive aux messages que ton corps t'adresse via les émotions puis à trouver des ressources en toi lorsqu'une peur se manifeste.

Installe toi confortable dans un endroit calme et laisse toi porter par le son de ma voix :



## Tu peux te féliciter d'avoir su prendre le temps de te (re)connecter à tes sensations

C'est très simple, ça prend quelques minutes et c'est essentiel pour apaiser l'effet paralysant de tes peurs et pour retrouver l'accès à tes ressources.

### Conseils pratiques :

- \* Te connecter à tes émotions, apaiser tes peurs et trouver l'accès à tes ressources, ça s'apprend!
- \* Du mieux que tu peux, dans ta journée, trouve un instant pour revenir à toi, pour te connecter à ton monde intérieur. Aide toi des méditations guidées proposées ici ou de tout autre méditation, ou pratique que tu aimes.
- \* Si comme pour la plus part d'entre nous, le temps te manque, pratiques la respiration consciente, 10 inspires et 10 expires en conscience. Il est facile d'intégrer cette courte pratique à ton quotidien.

Bien trop souvent, nous aimerions faire l'économie de cette reconnexion à soi, nous aimerions éviter de perdre le contrôle et de contacter notre vulnérabilité.

Or c'est précisément en osant plonger au coeur de soi, que tu pourras enfin cheminer vers la vie qui te correspond.

## Derrière chaque peur se cache un désir

Je te propose maintenant de laisser spontanément venir à toi, les peurs qui semblent entraver le plus ton épanouissement, ton bonheur ?

J'ai noté quelques exemples de peurs les plus courantes. Si d'autres peurs arrivent à ta conscience, reporte-les dans le tableau ci-dessous, sans t'attarder sur les effets (que tu connais bien).

En prenant le temps de te connecter à toi, porte, à présent ton attention sur les désirs, les envies, les motivations qui se cachent derrière chaque peur.

J'ai peur...



Mon désir c'est

du rejet



d'être aimé(e), de m'aimer

de l'échec



\_\_\_\_\_

de la solitude



\_\_\_\_\_

de l'inconnu



\_\_\_\_\_

de l'abandon



\_\_\_\_\_

de perdre le contrôle



\_\_\_\_\_

de la critique



\_\_\_\_\_

de m'engager



\_\_\_\_\_

de la mort



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



CLÉ.

## Prends conscience de tes croyances limitantes

Dans l'exercice précédent, tu as certainement remarqué les bénéfices de porter ton attention sur ton désir, ton envie, ta motivation plutôt que sur ta peur.

J'aimerais à présent que tu mettes en lumière  
les croyances que tu as de toi.

“

*Ils ne savaient pas que c'était impossible alors ils l'ont fait*

Mark Twain

## Peurs réelles et peurs fantasmées, le pouvoir de tes croyances limitantes



Que te dit ta petite voix quand elle prend la parole ? Est-ce pour te complimenter ou pour te rabaisser ?

Si elle a tendance à être critique, sévère ou qu'elle te souffle ce genre de croyance : "tu es nul(le) et sans intérêt", "tu n'est pas à la hauteur"...

Es-tu sûr(e) que ce soit la vérité ?

Voici quelques pistes pour reconnaître les croyances qui peuvent te limiter dans ta vie :

1. Identifie les domaines de ta vie où tu rencontres des difficultés.
2. Laisse venir les pensées qui te viennent à l'esprit lorsque tu es confronté à ces situations.
3. Demande toi si ces pensées sont basées sur des faits réels ou sur des peurs fantasmées que tu as acceptées comme étant vraies.
4. D'où proviennent ces pensées et reflètent-elles vraiment ton expérience personnelle ?
5. En te connectant à toi, tente de sentir si ces pensées te limitent ou t'aident à avancer dans la vie.
6. En restant connecté(e) à tes sensations, laisse émerger les émotions qui sont associées à ces pensées.

Tes croyances limitantes et négatives ont le pouvoir de te détourner de TA VIE.

Il est donc vital de savoir les reconnaître. Il est vital de pouvoir faire le tri entre les croyances qui te soutiennent et celles qui t'entravent.

## Les croyances créent un filtre à travers lequel nous interprétons toutes nos expériences

Regarder la vie via un filtre teinté de peur et pensées parasites peut nous limiter en tant qu'adultes

Pour chacun d'entre nous, nos croyances sont des lois universelles qui structurent notre identité sans que nous en soyons toujours conscient(e)s.

Les croyances engendrent des émotions, des peurs. Si je me défais d'une croyance, je me défais de mon identité (croyance identitaire).

Nos transmissions familiales, nos expériences positives et négatives sont autant de choses qui créent nos croyances, mais cela ne signifie pas qu'elles sont nécessairement vraies.



## \* HONORER SES CROYANCES LIMITANTES

Les croyances négatives ou limitantes sont à honorer car elles nous ont permis de nous construire, de nous protéger par le passé. Remplacer nos croyances limitantes par des croyances positives peut nous aider à nous construire une vie plus épanouie, plus alignée avec notre véritable nature.



## Ose faire un pas différemment

Les étapes précédentes t'ont aidé à mettre plus de conscience sur tes fonctionnements, sur tes peurs, tes croyances.

**On dit que lorsque l'on prend conscience de quelque chose, la moitié du travail est déjà fait!**

Cependant, si nous nous arrêtons à cette première étape, cela ne sera pas suffisant pour changer, évoluer vers ce que nous désirons au plus profond de nous.

**Ainsi quelque chose qui a été compris a besoin de se vivre concrètement.**



*La folie est de toujours se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat différent*

*Albert Einstein*

Je t'invite ici à oser faire un pas différemment, toujours avec douceur et bienveillance. Pour réaliser ce pas différemment et en t'aidant des médiations guidées ci-dessous, je te propose de :

### \* Réactiver tes ressources :

Je réactive mes ressources, je me connecte à mes potentiels et ramène ces sensations agréables ici et maintenant dans mon présent.

Comme tu sais le faire maintenant, je t'invite à fermer les yeux un instant pour laisser venir à toi tous les moments dans lesquels tu t'es senti(e) bien, en confiance, à la bonne place, au bon endroit, au bon moment. Ramène ces sensations agréables ici et maintenant. Tu as en toi ces ressources, ces potentiels, il suffit de les réactiver !

### \* Clarifier tes désirs, tes envies :

Je définie clairement la vision, la version de moi que je souhaite incarner très prochainement.



### \* Construire ton plan d'action :

Quelle petite action je peux mettre en place ? Quels comportements je peux modifier pour me rapprocher toujours plus de ma nature profonde et de mes rêves





Demain se construit aujourd'hui dans ta façon de penser ton projet, d'en parler, de te comporter par rapport aux désirs que tu aimerais voir se réaliser concrètement.



Je t'invite, à présent que tu as connecté tes ressources, que tu as défini plus clairement ta vision, à te mettre en mouvement.

C'est en passant à l'action, fort(e) de tout ce que tu as mis en lumière jusque là, que tu sauras apaiser tes peurs et te rapprocher de la personne que tu es authentiquement au fond de toi.

Liste les petits pas que tu pourrais faire. Découpe ton objectif en petites étapes.

Ne perd pas de vue le plaisir et la joie, pas besoin de se prendre trop au sérieux, considère tout ça comme une occasion d'explorer tes territoires intérieurs, une occasion de faire différemment.

**Dernière chose avant de se quitter :**

**Sois doux/douce avec toi-même**

**N'oublie pas de t'aimer inconditionnellement  
et d'accueillir ton humanité**

# MERCI

Félicitations et bravo d'avoir pris le temps de cheminer grâce à ce guide. J'espère que ce parcours aura su t'apporter des éclairages neufs, des piqûres de rappel, des prises de conscience peut-être. En tout cas, tu peux être fière de toi, fière de ta curiosité, de ton implication, de ton courage et de ta volonté.

## Et maintenant...?

Si tu sens qu'est venu le moment de passer à l'action, que tu es prêt(e) à faire bouger tout ce qui ne te convient plus pour enfin cheminer vers la vie qui te ressemble, tu peux me retrouver pour une [séance gratuite de 30 minutes \(c'est sans engagement\) : clique ici ou scanne le QRcode](#)



Le vacances d'été approchent, je te propose ici de découvrir ma proposition de [stage en Ardèche du Sud](#) dans un lieu chaleureux et ressourçant :

[STAGE : "Cessez de procrastiner - Faites de rêves votre réalité"](#)  
[Clique ici ou scanne le QRcode](#)



Au plaisir,

*Maud*

contact@maudcassara.fr

07 67 62 86 72

