

SOMMAIRE

Remerciements	5
À propos de l'auteur	7
Préface	11
INTRODUCTION	15
ET SI LA PEUR ÉTAIT NOTRE AMIE ?	23
À QUOI SERT LA PEUR ? QUEL EST SON MÉCANISME ?	25
<i>La peur est un mécanisme de survie</i>	25
<i>Y a-t-il une différence entre l'animal et l'être humain ?</i>	28
QUAND LA PEUR DEVIENT PATHOLOGIQUE	36
<i>Quand la peur devient du stress, voire du stress chronique</i>	36
<i>Notre cerveau « évolué » nous joue des tours !</i>	37
<i>Quels sont les phases et les effets du stress ?</i>	40
<i>Les causes du stress</i>	44
<i>Si notre cerveau fonctionnait comme un ordinateur ?</i>	45
<i>Votre auto-évaluation</i>	54
LES OUTILS POUR S'AIDER SOI-MÊME	57
QU'EST-CE QUE LA PNL ?	63
<i>Les étapes de l'apprentissage</i>	65
LES ÉMOTIONS DES INDICATEURS POUR NOUS PERMETTRE D'AGIR ?	69
<i>Les besoins cachés derrière les émotions primaires</i>	71
<i>Les émotions primaires</i>	71
<i>La conduite à tenir face à une émotion</i>	75
LES MOYENS DE REPRENDRE LE CONTRÔLE	77
<i>La carte n'est pas le territoire</i>	77
AGIR SUR VOS INTERPRÉTATIONS	82
<i>«Je ne sais rien, je ne crois rien, je ne pense rien »</i>	82
<i>Utiliser la méthode issue des TCC</i>	87
AGIR SUR VOS CROYANCES	102
<i>Repérer vos croyances limitantes</i>	102
<i>Reconsidérer vos croyances</i>	106
AGIR SUR NOS ÉTATS INTERNES	111
<i>Quatre éléments qui influent nos états internes</i>	111
<i>La cohérence cardiaque</i>	118
<i>La pleine conscience (mindfulness)</i>	129
<i>La méthode de régulation émotionnelle ou méthode TIPI</i>	132
<i>La technique de l'ancrage</i>	137
<i>L'EFT (Emotional Freedom Techniques)</i>	146

AGIR SUR LES COMPORTEMENTS	152
<i>Les mécanismes du cerveau</i>	152
AGIR SUR SON FUTUR	161
AGIR SUR SON PASSÉ	163
L'IMAGERIE MENTALE	165
<i>Sous-modalités visuelles. Quels paramètres pouvons-nous modifier ?</i>	165
<i>La technique du brouillage</i>	167
CONFUSION ENTRE PEUR ET CONFIANCE EN SOI	170
<i>Qu'est-ce que la confiance en soi ?</i>	170
<i>Les piliers de la confiance en soi</i>	171
QUAND LA PEUR EST EN FAIT UN TROUBLE ANXIEUX	175
<i>L'anxiété de séparation</i>	179
<i>Quelques exemples de troubles anxieux</i>	179
<i>La phobie : la peur de faire une crise de panique</i>	181
<i>Trouble panique</i>	184
<i>L'anxiété ou phobie sociale</i>	185
<i>Les agoraphobie/claustrophobie</i>	189
<i>L'anxiété généralisée</i>	190
<i>Les troubles anxieux induits par une substance</i>	193
<i>Les troubles anxieux induits par affection médicale</i>	194
<i>Le trouble lié aux traumatismes ou à des facteurs de stress</i>	195
<i>Comment me situer ?</i>	198
<i>Ce que pensent les personnes qui souffrent</i>	199
<i>Les conséquences de la peur</i>	200
LES THÉRAPIES QUI MARCHENT	203
LES DIVERSES APPROCHES	205
<i>Les thérapies comportementales et cognitives (TCC)</i>	205
<i>L'EMDR</i>	208
<i>L'hypnose ericksonienne</i>	210
<i>La PNL</i>	213
<i>Choisir un thérapeute</i>	214
MON PARCOURS D'APPLICATION EXPÉRIMENTALE SUR DOUZE SEMAINES	217
CONCLUSION	241
DES RESSOURCES GRATUITES	245
BIBLIOGRAPHIE	249