


# DÉSACTIVATION DU PROGRAMME DE LA PEUR.

## PROTOCOLE 7 JOURS

 Temps total : 10 à 20 min / jour

L'objectif n'est pas de "ne plus jamais avoir peur", mais de **désactiver le réflexe automatique:**  
**peur → panique → contrôle.**

On va reprogrammer 3 choses :

- le corps (système nerveux)
- le mental (interprétation)
- le comportement (réactions)

## JOUR 1 — OBSERVER LE PROGRAMME AUTOMATIQUE

**Objectif : arrêter de fusionner avec la peur**

**Exercice (10 min) :**

Chaque fois que tu sens une inquiétude ou angoisse aujourd'hui, note simplement :

- Situation déclencheur :
- Pensée automatique :
- Sensation dans le corps :

Puis ajoute cette phrase :

"C'est un programme de peur, pas une réalité."

✘ Pas d'analyse

✘ Pas de solution

👉 Juste observation

## **JOUR 2 — CALMER LE CORPS (BASE DU SYSTÈME)**

**Objectif : couper l'alarme physiologique**

2 fois dans la journée :

**Respiration 3–5 min :**

- inspire 4 sec
- petite reprise d'air
- expire 6–8 sec

Puis dis :

“Mon corps est en alerte, mais je suis en sécurité maintenant.”

👉 On apprend au corps à redescendre sans raison extérieure.

## **JOUR 3 — SÉPARER FAITS / HISTOIRES**

**Objectif : casser les scénarios catastrophes**

Écris :

**COLONNE 1 — FAITS**

(ex : moins de résultats/un changement/un événement/une intuition cette semaine)

**COLONNE 2 — HISTOIRE DU MENTAL**

(ex : je vais tout perdre)

Puis conclure :

“Je traite des faits, pas des scénarios.”

## **JOUR 4 — ARRÊTER LE RÉFLEXE DE CONTRÔLE**

**Objectif : casser l’urgence mentale**

Aujourd’hui :

 interdit de :

- vérifier trop souvent ce qu’il se passe
- analyser les résultats en boucle
- chercher des validations/informations externes

✓ autorisé : 1 seul moment “de ce qui stress” dans la journée (max 15 min)

Phrase clé :

“Je n’ai pas besoin de surveiller pour être en sécurité.”

## **JOUR 5 — REPROGRAMMATION IDENTITAIRE**

**Objectif : sortir de “je suis en danger”**

Écris et répète :

“Je ne suis pas en danger. Je traverse une phase d’adaptation.”

Puis :

“Je peux ressentir de l’incertitude et rester stable.”

👉 Important : tu ne cherches pas à y croire, mais à ne plus paniquer en le disant.

# JOUR 6 — EXPOSITION CONTRÔLÉE À L'INCERTITUDE

## **Objectif : habituer ton système nerveux**

Choisis UNE petite chose que tu ne contrôles pas aujourd'hui :

- ne pas vérifier un chiffre immédiatement
- laisser une question sans réponse
- attendre sans agir

Puis observe :

- montée de stress
- puis redescende

Phrase :

“Je peux survivre à l'incertitude.”

# JOUR 7 — INTÉGRATION & STABILITÉ

## **Objectif : reconstruire la sécurité interne**

Écris :




- Ce que j'ai survécu cette semaine :
- Ce que j'ai appris sur ma peur :
- Ce que je sais maintenant :

Puis conclus :

“Ma sécurité vient de ma capacité à revenir à moi.”

# **POINT TRÈS IMPORTANT**

Pendant ces 7 jours :

-  ne prends pas de décisions majeures sous stress
-  ne tire pas de conclusions globales (“ça marche / ça marche pas”)
-  ne mélange pas peur + stratégie

## **CE QUI CHANGE VRAIMENT**

Après quelques jours, tu ne cherches plus :

- à contrôler tout
- à comprendre tout
- à éviter toute erreur

Mais tu développes :

**la capacité à rester stable même quand tu ne sais pas**

Et ça, c’est exactement ce qui coupe la peur automatique à la racine.