

# CARTES MENTALES

# VAINCRE

# LA PEUR

**3 CARTES MENTALES**  
**EXPLICATIONS & EXEMPLES**

**POUR RETROUVER SA SERENITÉ**

Auteur  
Ginestra Morar  
Coach Enfant Intérieur

*Ginestra*  
ACADÉMIE QUANTUS



# Qui est Ginestra

---

Coach Intuitif spécialisée dans la guérison de l'enfant intérieur, je suis passionnée par le développement personnel et la spiritualité depuis bien plus de 20 ans

J'ai eu le privilège de travailler avec les personnalités les plus renommées sur la planète comme Tony Robbins, Mary Morrisey, Bob Proctor, Joe Vitale, Jean Houdson, Neale Donald Walsh et encore plus.

Depuis plus de 7 ans, j'aide les femmes spirituelles sur trois continents à découvrir leur plein potentiel et à vivre heureuses

Ma riche expérience et mes nombreuses connaissances, m'ont permis de développer une méthode propre de travail, Quantus, transformation intérieure par la reprogrammation mentale et émotionnelle.

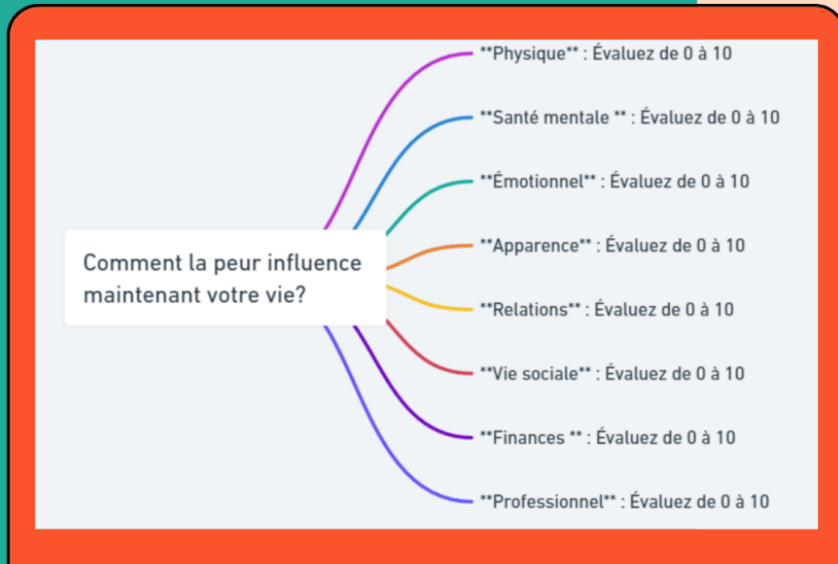
Ma méthode unique de travail permet à mes clients d'avoir des résultats extraordinaires mesurables et visibles dans une courte période de temps.

## Une mission

J'ai fondé L'Académie Quantus pour enseigner aux femmes ce que personne ne nous enseigne : Comment Vivre Heureuses, Comment Aimer Correctement et Comment Soulager sa Souffrance.



# POURQUOI DES CARTES MENTALES POUR VAINCRE LA PEUR ?



La peur est une émotion paralysante qui nous coupe de notre capacité de réfléchir.

Les cartes mentales engagent à la fois l'hémisphère gauche du cerveau, qui est logique et analytique, et l'hémisphère droit, qui est créatif et visuel.

Cette intégration favorise une pensée plus holistique et complète qui nous oblige à garder ouverte notre capacité de réfléchir, donc d'analyser nos peurs et trouver des solutions.

**TÉLÉCHARGEMENT  
INSTANTANÉ**



# Comprendre la Peur



La peur est une réaction émotionnelle et psychologique à une menace perçue ou à un danger, qu'il soit réel ou imaginé.

Elle se manifeste par une sensation d'anxiété, d'inquiétude ou de terreur et s'accompagne souvent de réactions physiologiques spécifiques

La peur peut être aiguë, se produisant en réponse à une situation spécifique, ou chronique, où elle persiste sur une longue période.

Bien que souvent inconfortable, la peur a une fonction adaptative, car elle prépare le corps à réagir au danger, souvent désignée comme la réaction "combat ou fuite".

# Apprivoiser ses peurs

---

La peur, bien qu'innée et instinctive, se manifeste en réponse immédiate à une menace, agissant comme un signal d'alarme qui nous prépare à la défense ou à la fuite.

Cette réaction, bien que cruciale pour notre survie, peut se révéler dévastatrice lorsqu'elle s'ancre dans les profondeurs de notre psyché, une réminiscence persistante de traumatismes non résolus ou une anticipation constante de dangers non encore réalisés.

Lorsque la peur est alimentée par les échos d'expériences douloureuses ou par l'appréhension de menaces futures, elle peut saper notre tranquillité d'esprit, notre confiance et notre capacité à vivre pleinement.

Elle se transforme alors en une force paralysante, obscurcissant la joie et la sérénité, et érigeant des barrières invisibles qui confinent notre esprit et notre âme.

Dans les sections suivantes, nous nous immergerons dans une exploration approfondie des trois manifestations distinctes de la peur. Nous dévoilerons leurs origines, leurs impacts et les voies vers la libération et la restauration de l'équilibre intérieur.

**Avant de commencer  
évaluez votre état actuel**

**Évaluez de 0 à 10**

**Comment la peur influence  
votre vie maintenant ?**

**Santé physique**

**Santé mentale**

**Santé émotionnelle**

**Vie Sociale**

**Apparence**

**Estime de soi**

**Profession**

**Argent**

**Évaluez de 0 à 10**

**Comment la peur influencera  
votre vie dans le futur si  
vous ne changez rien?**

**Santé physique**

**Santé mentale**

**Santé émotionnelle**

**Vie Sociale**

**Apparence**

**Estime de soi**

**Profession**

**Argent**

# Questions à travailler

## **Vision future**

Comment vais-je vivre les 10 prochaines années de ma vie ?

## **Actions présentes**

Comment je vais vivre aujourd'hui, afin de créer l'avenir que je veux ?

## **Priorités**

Quelles sont mes priorités à partir d'aujourd'hui ?

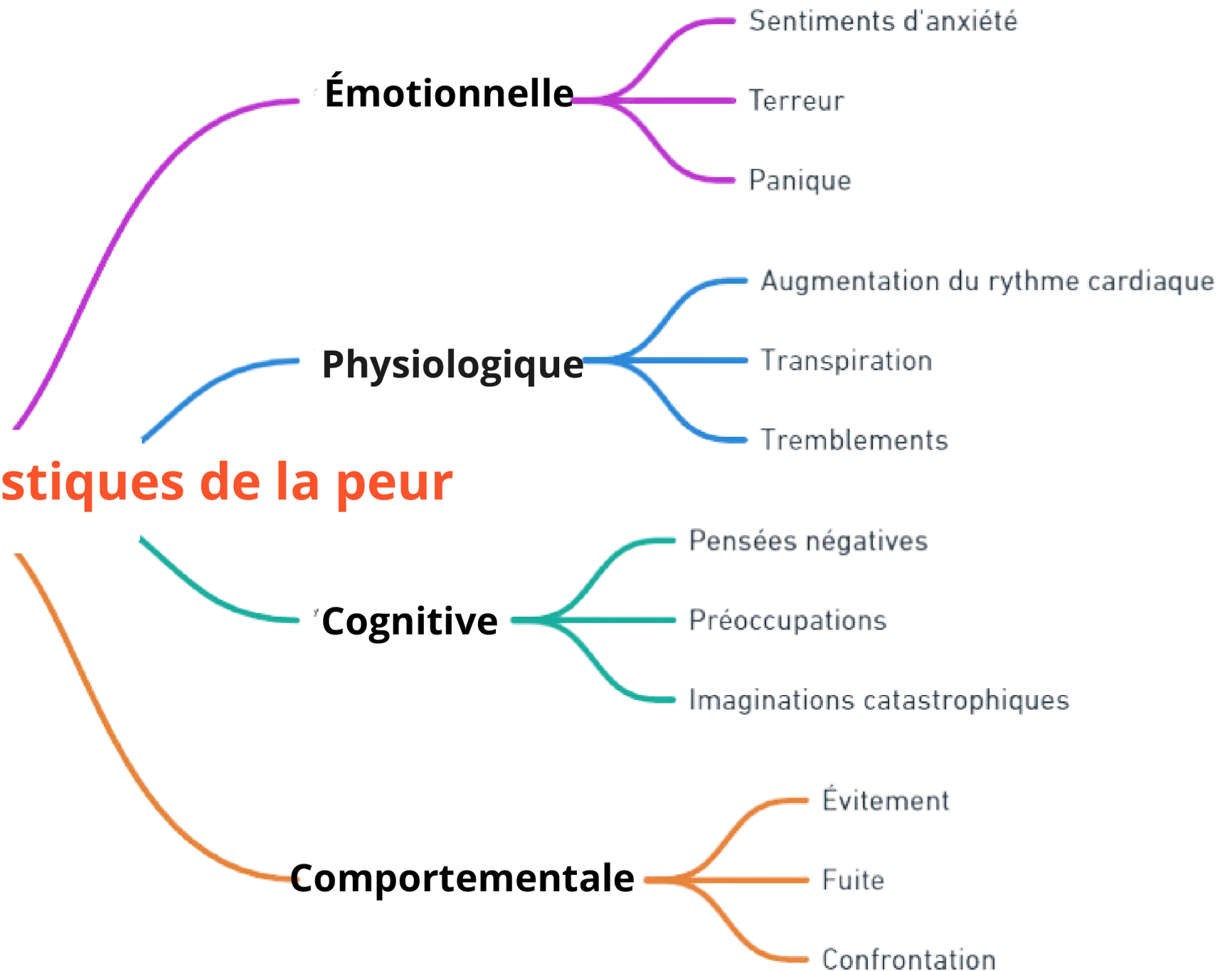
## **Valeurs**

Qu'est ce qui compte pour moi à ce moment et ce qui comptera pour moi à long terme ?

## **Mésures Immédiates**

Quelles mesures je peux prendre dès aujourd'hui afin d'influencer mon avenir ?

# Les caractéristiques de la peur



# Les types de peur

## Réelle

Réponse à une menace ou un danger concret et immédiat

## Irrationnelle

Peur excessive ou non fondée

Souvent liée à des phobies ou à des traumatismes non guéris

## Anticipatoire

Peur de quelque chose qui pourrait se produire à l'avenir

# Fonctions de la peur réelle

## Adaptative

Aide à identifier et à réagir aux dangers

Assure la survie

## Signal d'Alerte

Indique la nécessité de prudence ou d'action

## Motivationale

Motive à prendre des mesures

Aide à éviter ou minimiser le danger

# Les peurs Réelles

Un exemple de peur réelle pourrait être la réaction d'une personne se trouvant face à un danger immédiat et tangible, comme un incendie.

Imaginons une situation où quelqu'un est à la maison et soudain, il sent une odeur de fumée et voit des flammes se propager rapidement.

La peur immédiate et intense déclenche une réaction de "combat ou de fuite", incitant la personne à agir rapidement pour échapper au danger, soit en tentant d'éteindre le feu si c'est possible, soit en évacuant immédiatement les lieux pour se mettre en sécurité.

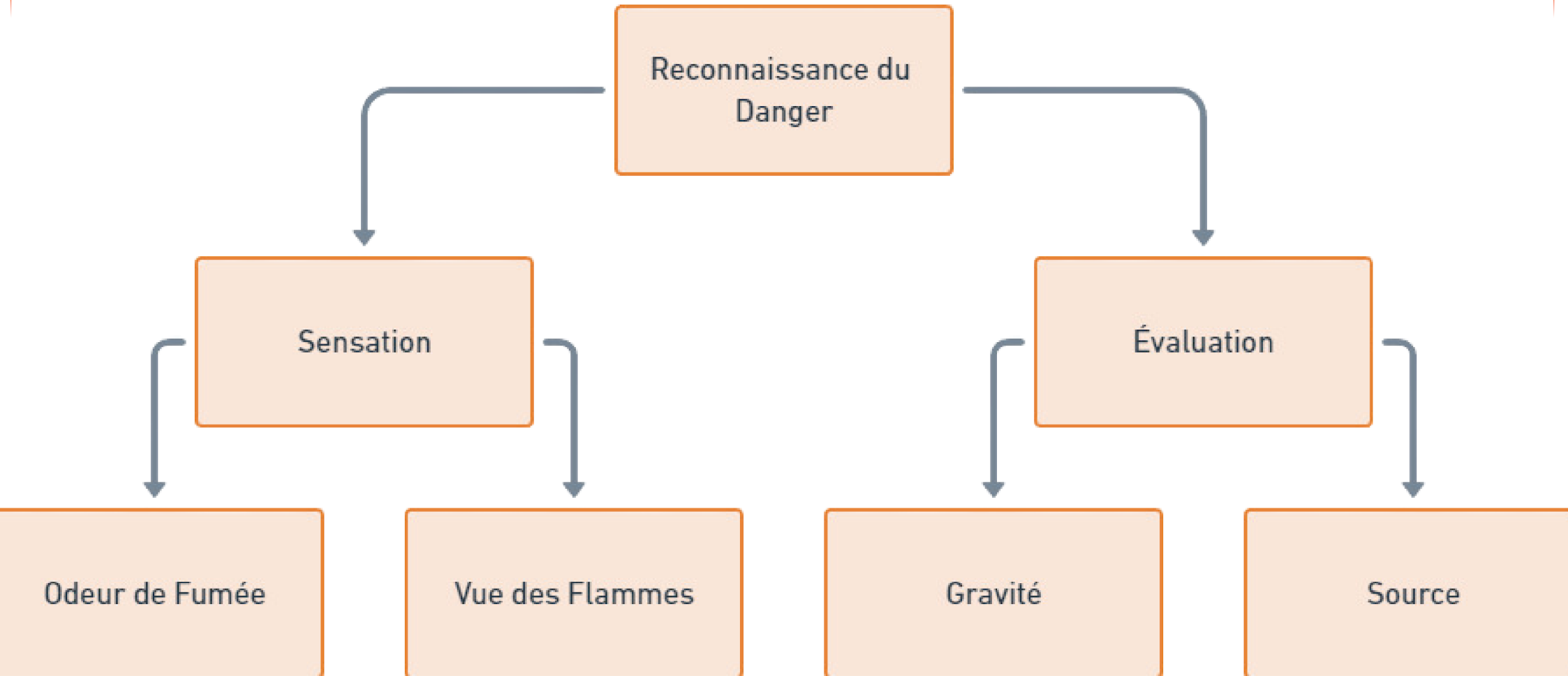
Cette peur réelle est une réponse adaptative qui aide à protéger l'individu contre un danger clair et présent.

Pour développer des stratégies pour surpasser ces peurs , je vais vous présenter une carte mentale en 4 étapes prenant comme exemple la peur de l'incendie .

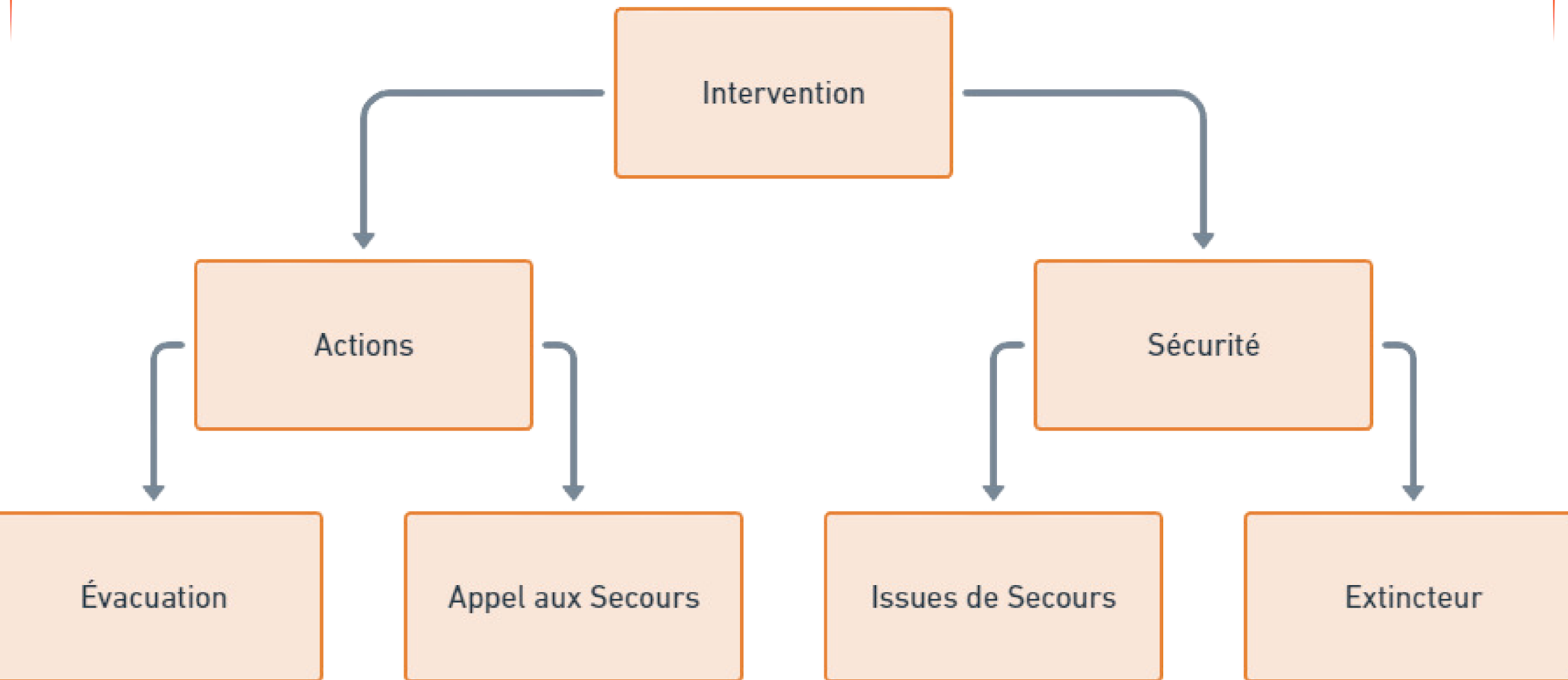
**Observez bien les étapes**



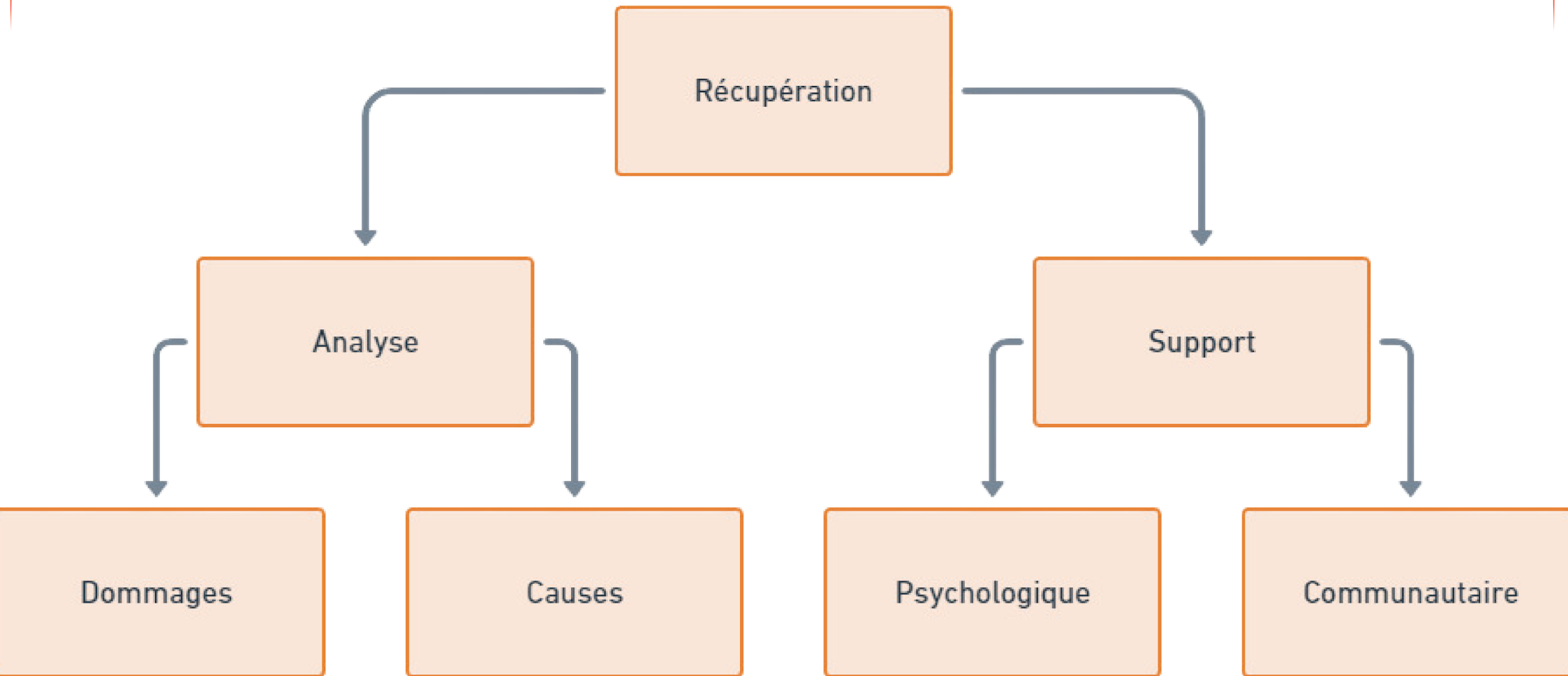
# Première Étape



# Deuxième Étape

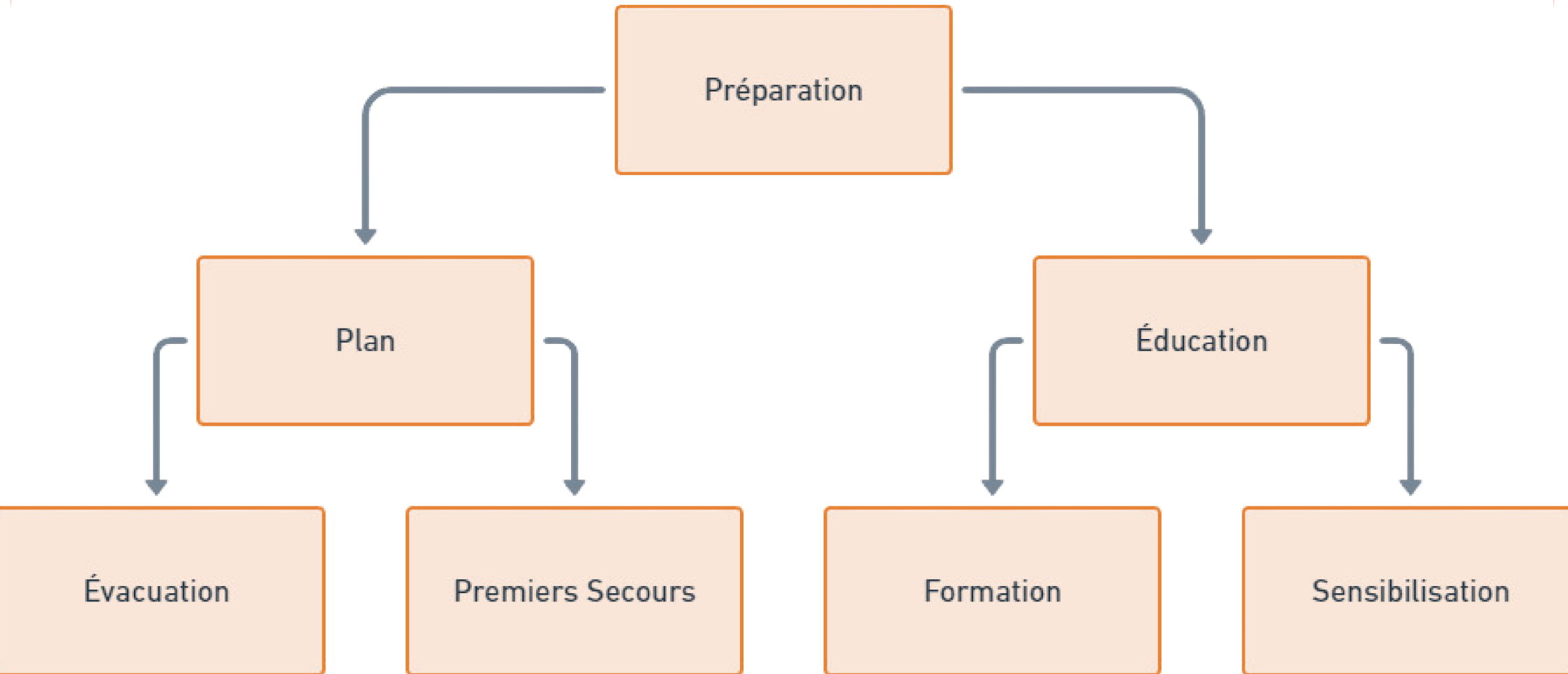


# Troisième Étape



# Quatrième Étape

Préparation pour une éventuelle future expérience



# Tester ses peurs

---

Voici 5 questions qui peuvent aider à évaluer le degré de peur réelle que vous pouvez ressentir

## 1. Identification de la Peur :

- **Question :** Pouvez-vous identifier une situation, un objet ou un événement spécifique qui déclenche votre peur ?

## 2. Réaction Physique :

- **Question :** Ressentez-vous des symptômes physiques (comme des palpitations cardiaques, des tremblements, de la transpiration, etc.) lorsque vous êtes confronté à votre peur ?

## 3. Niveau d'Évitement :

- **Question :** Dans quelle mesure évitez-vous activement la situation ou l'objet qui provoque votre peur ?

## 4. Impact sur la Vie Quotidienne :

- **Question :** Comment votre peur affecte-t-elle votre vie quotidienne, vos activités et vos relations ?

## 5. Durée de la Peur :

- **Question :** Depuis combien de temps ressentez-vous cette peur et a-t-elle augmenté en intensité avec le temps ?

# Évaluer ses peurs

---

## 1. Identification de la Peur :

- **Évaluation** : Si la personne peut identifier clairement une source spécifique de peur, cela indique une peur réelle.

## 2. Réaction Physique :

- **Évaluation** : Des symptômes physiques marqués indiquent une réaction de peur significative. Plus les symptômes sont intenses, plus la peur est probablement profonde.

## 3. Niveau d'Évitement :

- **Évaluation** : Un évitement actif et persistant de la source de peur indique un niveau élevé de peur. Évaluer dans quelle mesure cela affecte la vie quotidienne.

## 4. Impact sur la Vie Quotidienne :

- **Évaluation** : Évaluer comment la peur affecte les activités quotidiennes, les relations et le bien-être général. Plus l'impact est grand, plus la peur est sévère.

## 5. Durée de la Peur :

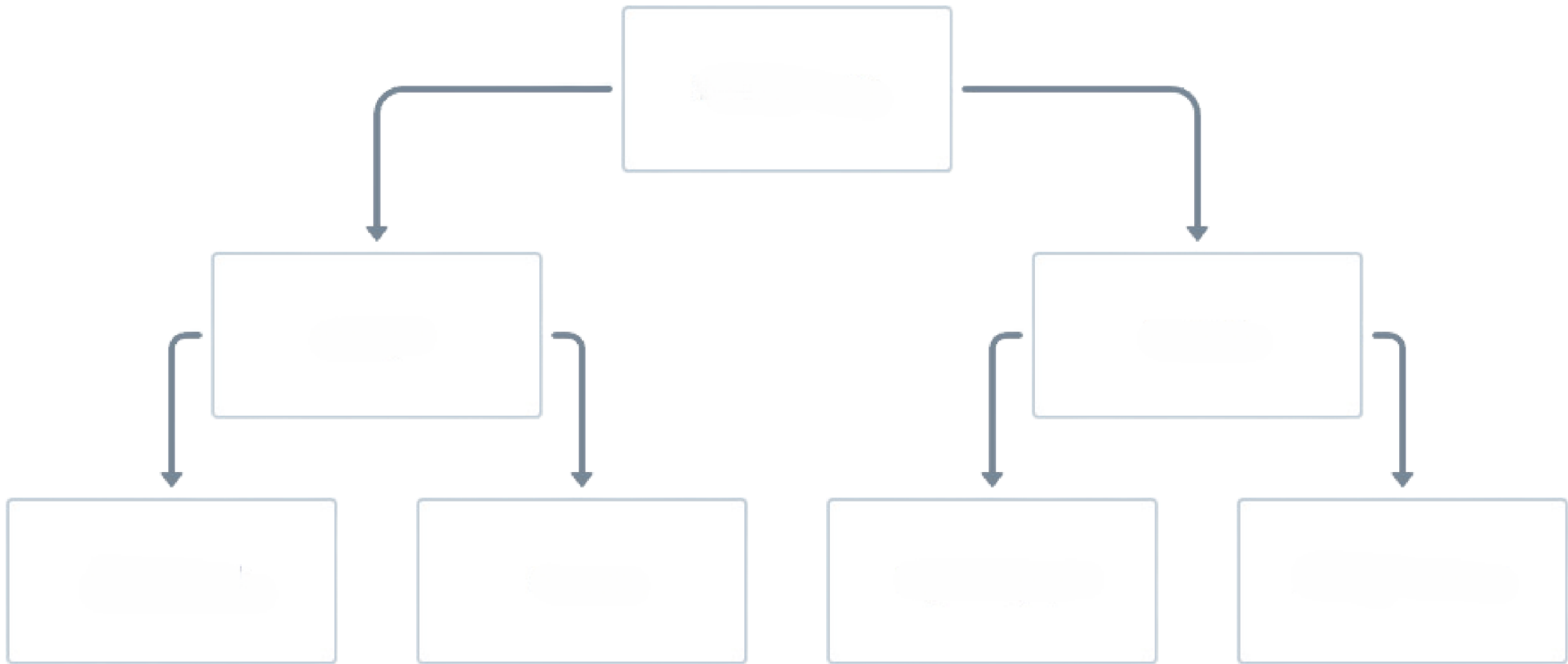
- **Évaluation** : Une peur qui persiste sur une longue période peut indiquer un problème sous-jacent qui nécessite une attention particulière.

## Scoring ou Échelle d'Évaluation :

- **Faible** : La peur est identifiable mais a un impact minimal sur la vie quotidienne et le bien-être.
- **Modéré** : La peur affecte certaines aspects de la vie quotidienne mais est gérable.
- **Élevé** : La peur a un impact significatif sur la vie quotidienne, le bien-être et les relations.

# Le seul moyen de combattre vos peurs est de passer à l'action.

**Actions à prendre** : identifiez vos peurs, testez vos peurs , évaluez le degré d'intensité de la peur, construisez votre carte mentale en suivant le modèle donné.



**Note :Note : Dans les ANNEXES attachées à la fin de ce document vous allez trouver une carte mentale à imprimer**

# Les Peurs Irrationnelles

---

Les peurs irrationnelles sont des craintes intenses et persistantes envers des objets, des situations ou des créatures qui, en réalité, présentent peu ou pas de danger réel.

Ces peurs peuvent être débiliterantes et affecter considérablement la qualité de vie d'une personne.

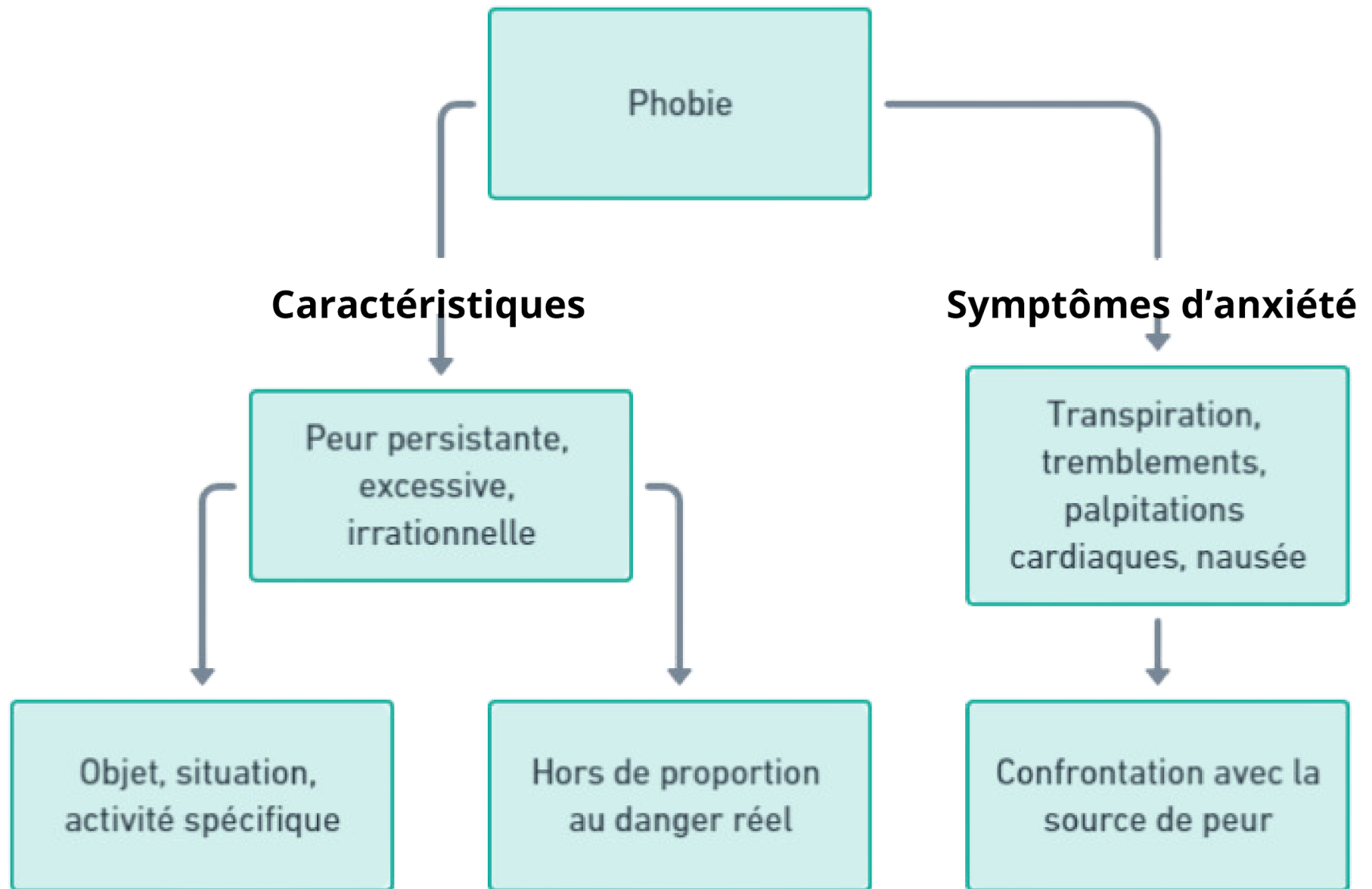
Dans cette catégorie on peut inclure deux types de peurs

## 1. Les phobies

## 2. Les peurs basées sur des blessures émotionnelles



# Les phobies



# Phobies

## Sources

- Expériences Traumatisantes
- Apprentissage Observational
- Prédisposition Génétique et Familiale
- Facteurs Biologiques et Chimiques du Cerveau
- Facteurs Environnementaux

## Types

- Phobies Spécifiques
  - Ex : araignées, hauteurs
- Agoraphobie
  - Ex:Peur des espaces ouverts, foules
- Phobie Sociale
  - Ex:Peur des interactions sociales

# Les peurs basées sur des blessures émotionnelles

---

Les peurs ancrées dans des blessures émotionnelles trouvent souvent leur origine dans des expériences traumatisantes ou négatives vécues antérieurement, en particulier durant l'enfance.

L'environnement et les conditions dans lesquelles un enfant grandit jouent un rôle crucial dans le développement de sa santé mentale et émotionnelle.

Un enfant qui a été négligé, mal aimé, abusé ou agressé, et dont les besoins émotionnels fondamentaux n'ont pas été comblés, se transforme souvent en un adulte en quête constante de combler ces besoins insatisfaits.

En conséquence, il peut avoir du mal à atteindre un sentiment d'accomplissement et de plénitude dans sa vie d'adulte.

Ces peurs, enracinées dans des expériences douloureuses, peuvent considérablement influencer le comportement, les émotions et les relations interpersonnelles. Elles peuvent entraver la capacité d'une personne à établir des relations saines et à maintenir un équilibre émotionnel stable.

**Pour cette raison, il est essentiel de se concentrer sur ces peurs et de travailler à les comprendre et les surmonter. La construction d'une carte mentale peut être une stratégie efficace pour identifier, analyser et adresser ces peurs.**

En affrontant et en gérant ces peurs, les individus peuvent progressivement retrouver un équilibre émotionnel et une stabilité qui leur permettront de vivre une vie plus équilibrée et épanouissante.

## Exemples de peurs basées sur des blessures

Peur de l'Abandon

Peur du Rejet

Peur du Regard de l'Autre

Peur de l'Échec

Peur du Jugement

Peur de la Solitude

Peur de l'Inconnu

# Carte mentale pour les peurs issues des blessures

---

Sophie était animée par une peur profonde d'être abandonnée, un sentiment amplifié par chaque message non répondu ou appel manqué.

Cette anxiété, enracinée dans des expériences passées, la poussait à analyser obsessionnellement chaque interaction, chaque silence, comme un présage d'abandon.

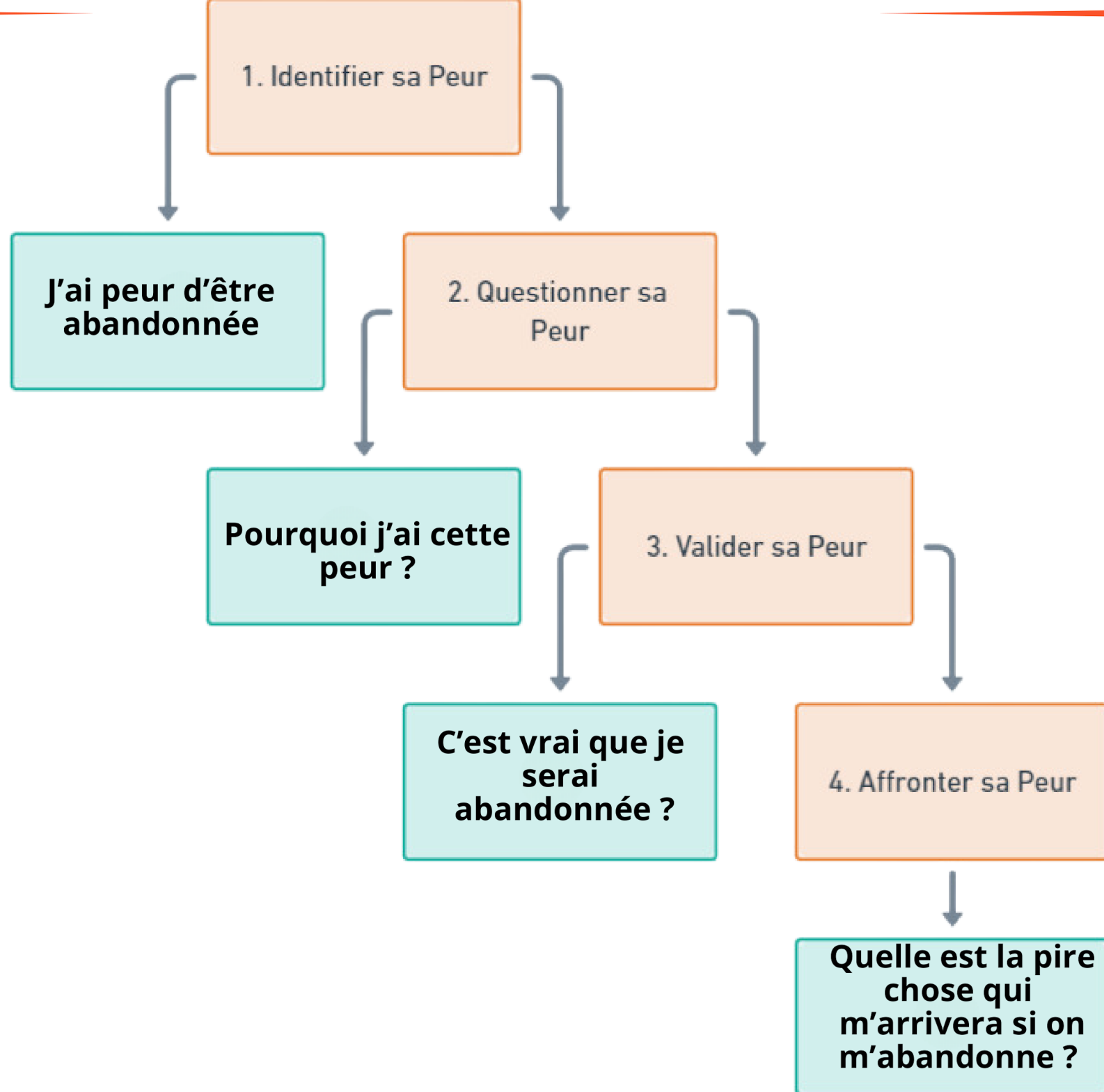
Elle était prisonnière d'un besoin constant de validation, tout en redoutant la réalisation de ses pires craintes.

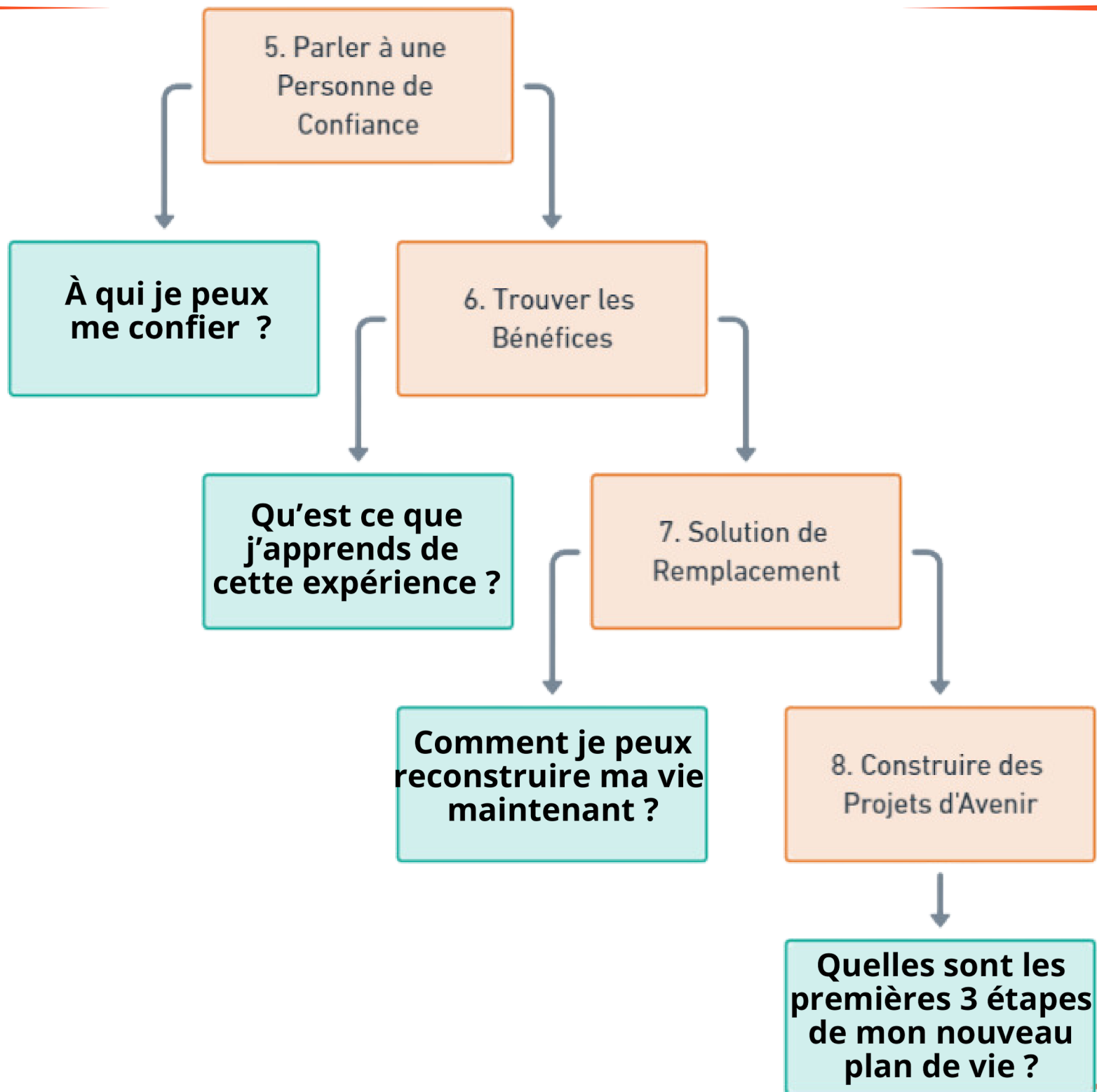
Bien que sa peur soit profondément ressentie, elle était le produit de blessures anciennes, non le reflet de sa réalité actuelle.

Cette réalisation ne dissipa pas instantanément son angoisse, mais marqua le début d'un processus de guérison, où Sophie apprit à distinguer le passé du présent.

**Observez les étapes de la carte mentale**







# Tester ses peurs irrationnelles

---

## Voilà 5 questions à se poser

### 1. Intensité de la Peur :

- **Question :** Ressentez-vous une peur intense ou une anxiété excessive en présence d'un objet ou d'une situation spécifique qui est généralement considéré comme inoffensif ou non menaçant ?
- 

### 2. Évitement :

- **Question :** Allez-vous à des extrêmes pour éviter un objet, un animal, ou une situation spécifique, même si vous savez rationnellement qu'il n'y a pas de danger imminent ?
- 

### 3. Réaction Physique et Émotionnelle :

- **Question :** Éprouvez-vous des symptômes physiques (comme des palpitations, des sueurs, des tremblements) ou émotionnels intenses (comme une anxiété ou une panique accablante) lorsque vous êtes confronté à votre peur ?
- 

### 4. Impact sur la Qualité de Vie :

- **Question :** Votre peur ou votre anxiété affecte-t-elle significativement votre qualité de vie, vos activités quotidiennes, vos relations ou votre bien-être émotionnel ?
- 

### 5. Durée de la Peur :

- **Question :** Votre peur a-t-elle persisté pendant six mois ou plus, et est-elle difficile à contrôler ou à gérer ?

# Évaluer ses Peurs Irrationnelles

---

## 1. Intensité de la Peur :

- **Évaluation** : Si la peur est intense et disproportionnée par rapport à la menace réelle, cela indique une peur irrationnelle.

## 2. Évitement :

- **Évaluation** : Un évitement excessif de la source de peur, même en sachant qu'elle n'est pas dangereuse, est un signe clair de peur irrationnelle.

## 3. Réaction Physique et Émotionnelle :

- **Évaluation** : Des réactions physiques et émotionnelles exagérées lors de la confrontation avec la source de peur indiquent une peur irrationnelle.

- 

## 4. Impact sur la Qualité de Vie :

- **Évaluation** : Évaluer comment la peur affecte la qualité de vie, les activités quotidiennes et le bien-être émotionnel.

- 

## 5. Durée de la Peur :

- **Évaluation** : Une peur qui persiste pendant une longue période, surtout si elle est difficile à contrôler, peut indiquer une phobie ou une peur irrationnelle.

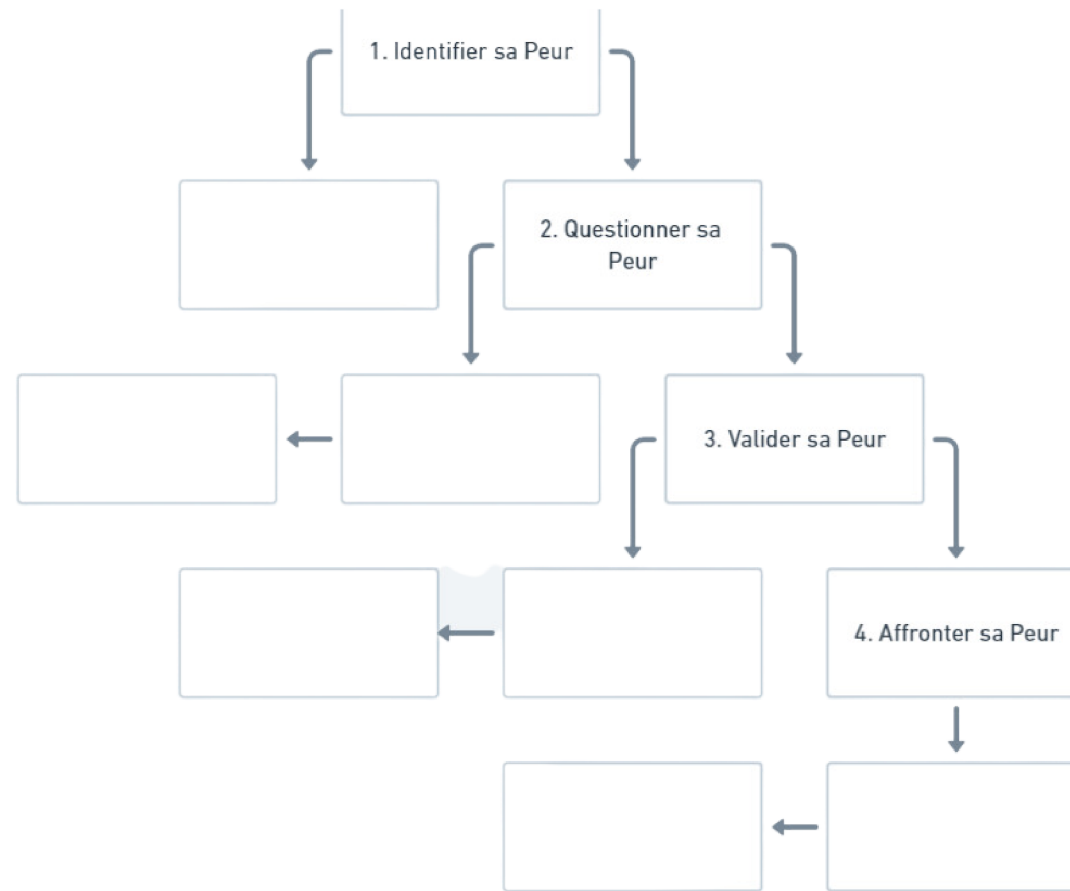
- 

## Scoring ou Échelle d'Évaluation :

- **Faible** : La peur est présente mais a un impact limité sur la vie quotidienne.
- **Modéré** : La peur affecte modérément la vie quotidienne et peut nécessiter une gestion active.
- **Élevé** : La peur a un impact significatif sur la vie quotidienne et le bien-être, et nécessite une intervention

# Le seul moyen de combattre vos peurs est de les affronter

**Actions à prendre** : identifiez vos peurs, testez vos peurs , évaluez le degré d'intensité de la peur, construisez votre carte mentale en suivant le modèle donné.



**Note : Dans les ANNEXES attachées à la fin de ce document vous allez trouver une carte mentale à imprimer**

# Les Peurs Anticipatoires

---

La peur anticipatoire est un type de peur ou d'anxiété qui survient avant qu'un événement stressant ou redouté ne se produise. C'est une réaction émotionnelle et psychologique à la perspective d'une situation difficile, désagréable ou dangereuse à venir. Cette peur est souvent caractérisée par une intense inquiétude, de l'anxiété, de la nervosité ou d'autres symptômes émotionnels et physiques.

## Exemple :

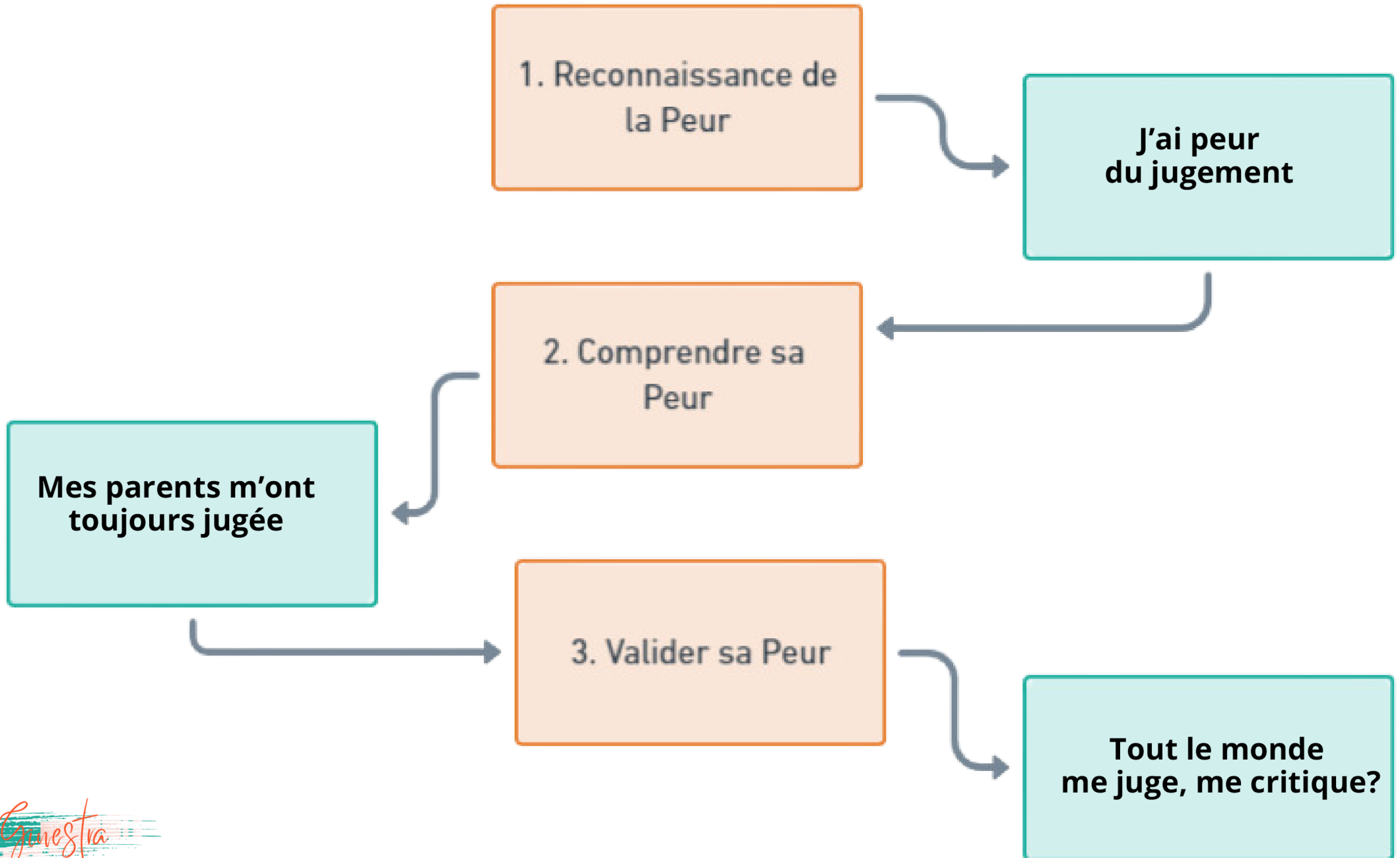
Claire, une jeune femme talentueuse, est invitée à une fête. Bien qu'enthousiaste, elle est submergée par l'anxiété due à ses insécurités liées à son apparence.

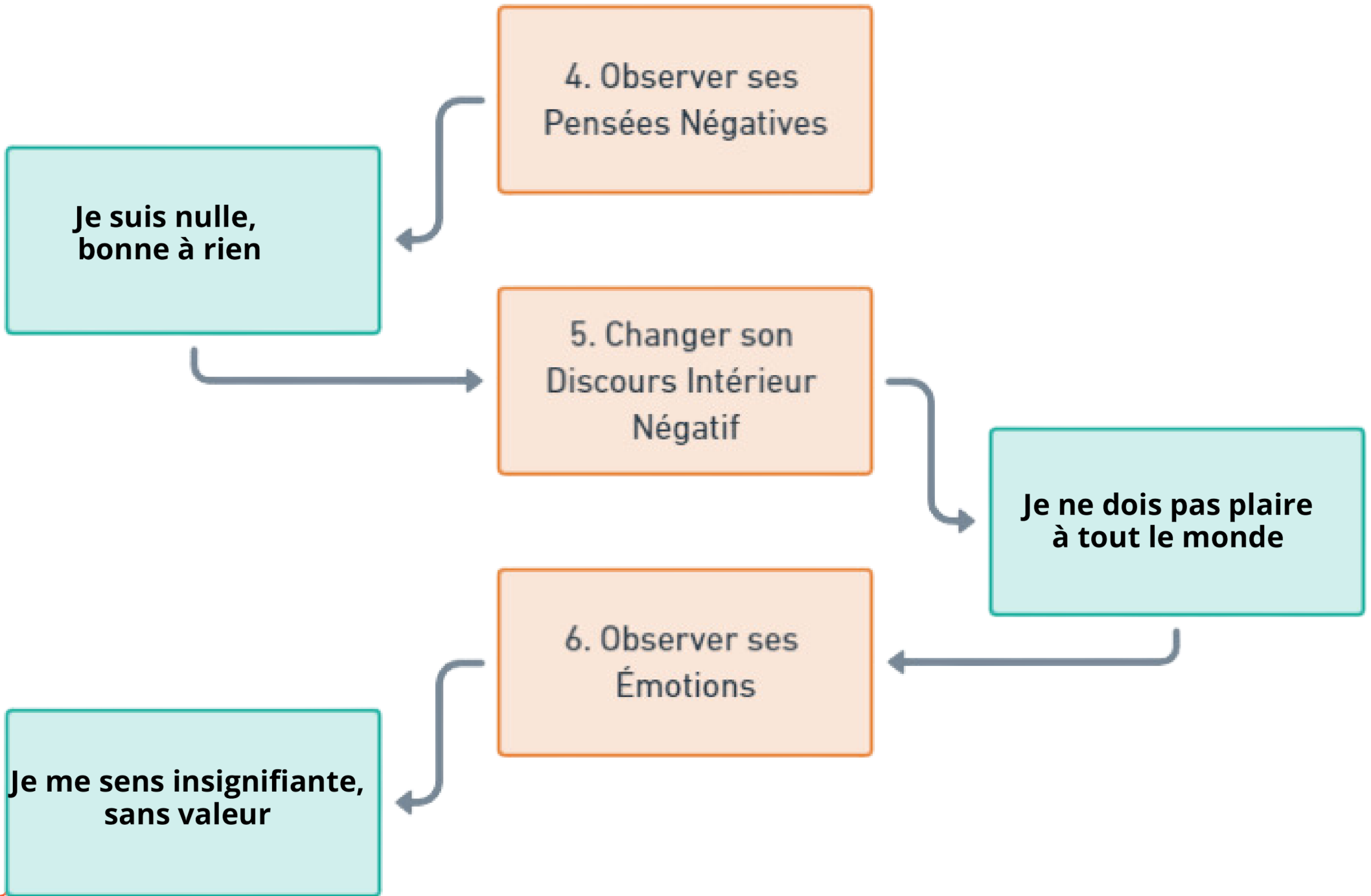
Elle commence à imaginer tous les scénarios possibles où les autres invités la jugeraient sur son apparence. "Et si ma robe n'est pas assez belle ? Et si je semble hors de propos ? Et si les autres se moquent de moi ?" Ces questions tourbillonnent dans son esprit, alimentant sa peur.

Les palpitations et l'insomnie, la poussent à envisager de décliner l'invitation pour éviter d'être jugée.



# Carte mentale pour dépasser les Peurs Anticipatoires





**Je suis nulle,  
bonne à rien**

**4. Observer ses  
Pensées Négatives**

**5. Changer son  
Discours Intérieur  
Négatif**

**Je ne dois pas plaire  
à tout le monde**

**6. Observer ses  
Émotions**

**Je me sens insignifiante,  
sans valeur**

7. Changer ses  
Émotions

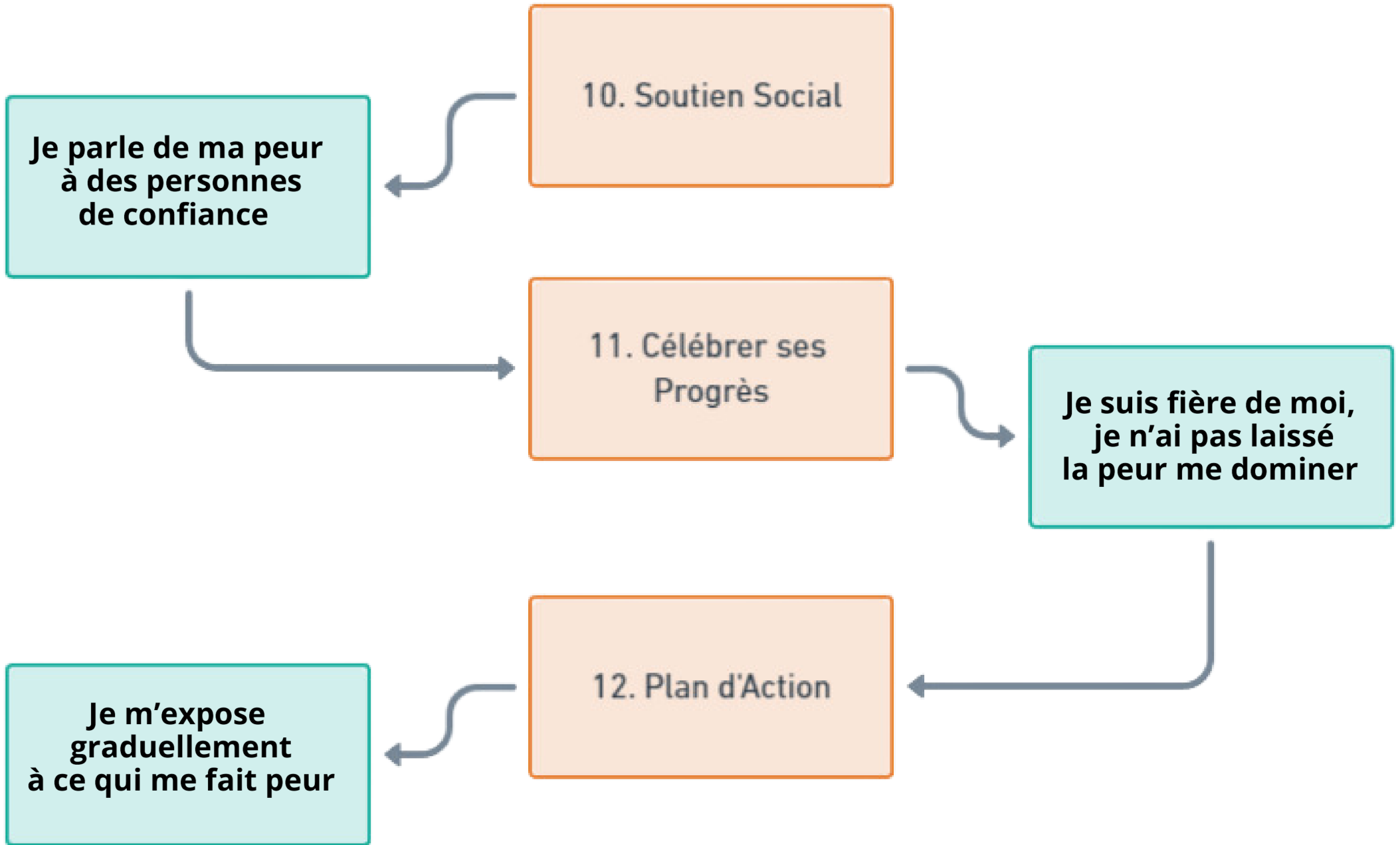
Je bouge mon corps  
pour changer  
mes émotions  
(l'énergie circule  
dans le corps )

8. Observer ses  
Réactions

Je fuis, j'évite  
les gens, je me cache

9. Focus sur le  
Présent

Quelle activité je peux  
faire qui demande  
toute mon attention ?



# Tester ses Peurs Anticipatoires

---

## 5 Questions à se poser

### 1. Focus sur le Futur :

- **Question** : Passez-vous beaucoup de temps à vous inquiéter de situations ou d'événements futurs, même s'ils sont incertains ou improbables ?

### 2. Symptômes d'Anxiété :

- **Question** : Ressentez-vous régulièrement des symptômes d'anxiété (comme de la nervosité, des troubles du sommeil, de la tension musculaire) en pensant à des événements à venir ?

- 

### 3. Évitement et Procrastination :

- **Question** : Avez-vous tendance à éviter ou à retarder des actions, des décisions ou des situations par crainte de l'inconnu ou de résultats négatifs potentiels ?

- 

### 4. Impact sur le Bien-être :

- **Question** : Vos inquiétudes anticipatoires affectent-elles votre bien-être émotionnel, mental ou physique ?

- 

### 5. Gestion de l'Incertitude :

- **Question** : Trouvez-vous difficile de tolérer l'incertitude et avez-vous besoin de prévoir ou de contrôler les issues des situations à l'avance pour vous sentir en sécurité ?

# Évaluer ses Peurs Anticipatoires

## 1. Focus sur le Futur :

- **Évaluation** : Une préoccupation excessive pour l'avenir et une anticipation anxieuse des événements futurs indiquent la présence de peurs anticipatoires.

## 2. Symptômes d'Anxiété :

- **Évaluation** : Évaluer la fréquence et l'intensité des symptômes d'anxiété liés à l'anticipation des événements futurs.

## 3. Évitement et Procrastination :

- **Évaluation** : Mesurer dans quelle mesure l'individu évite ou retarde des actions ou des décisions par peur de l'inconnu ou des résultats négatifs anticipés.

## 4. Impact sur le Bien-être :

- **Évaluation** : Examiner comment les inquiétudes anticipatoires affectent le bien-être émotionnel, mental et physique de l'individu.

## 5. Gestion de l'Incertitude :

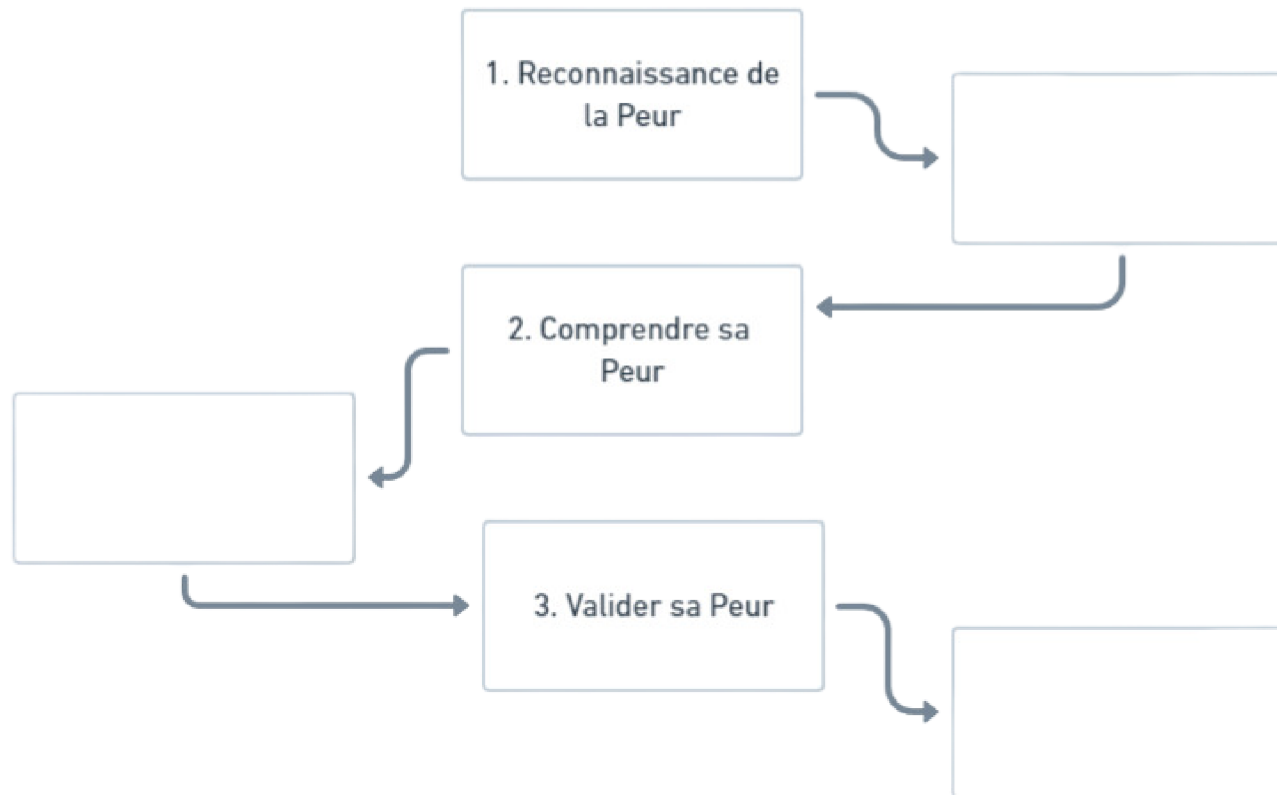
- **Évaluation** : Évaluer la capacité de l'individu à tolérer l'incertitude et l'inconnu.
- 

## Scoring ou Échelle d'Évaluation :

- **Faible** : Les inquiétudes anticipatoires sont présentes mais gérables et ont un impact limité sur la vie quotidienne.
- **Modéré** : Les inquiétudes sont persistantes et peuvent interférer avec la fonction quotidienne, nécessitant des stratégies de gestion actives.
- **Élevé** : Les inquiétudes sont envahissantes, difficiles à contrôler et ont un impact significatif sur la qualité de vie, nécessitant une intervention professionnelle.

# Pour combattre vos peurs il faut les analyser mentalement

**Actions à prendre** : identifiez vos peurs, testez vos peurs , évaluez le degré d'intensité de la peur, construisez votre carte mentale en suivant le modèle donné.



**Note : Dans les ANNEXES attachées à la fin du document vous allez trouver une carte mentale à imprimer**

# ANNEXES

# Comment utiliser ces cartes mentales

---

Une fois que vous avez téléchargé le document sur votre ordinateur, vous pouvez imprimer les cartes mentales.

Dans le document, je donne des exemples qui peuvent vous aider à mieux comprendre, mais vous devez personnaliser les cartes selon votre problématique.

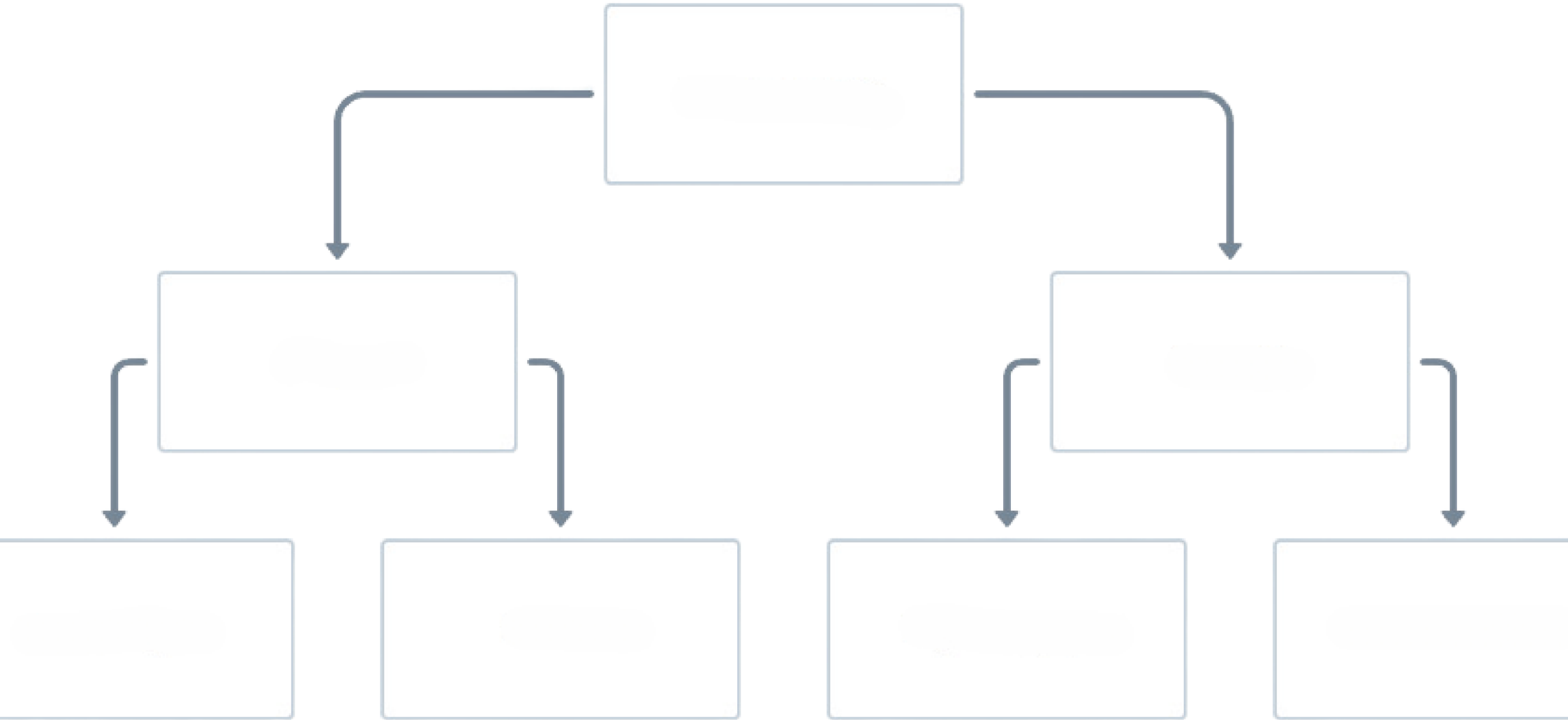
Suivez le modèle donné et au besoin vous pouvez l'adapter.

Travaillez avec ces cartes mentales dès que vous identifiez une peur monter.

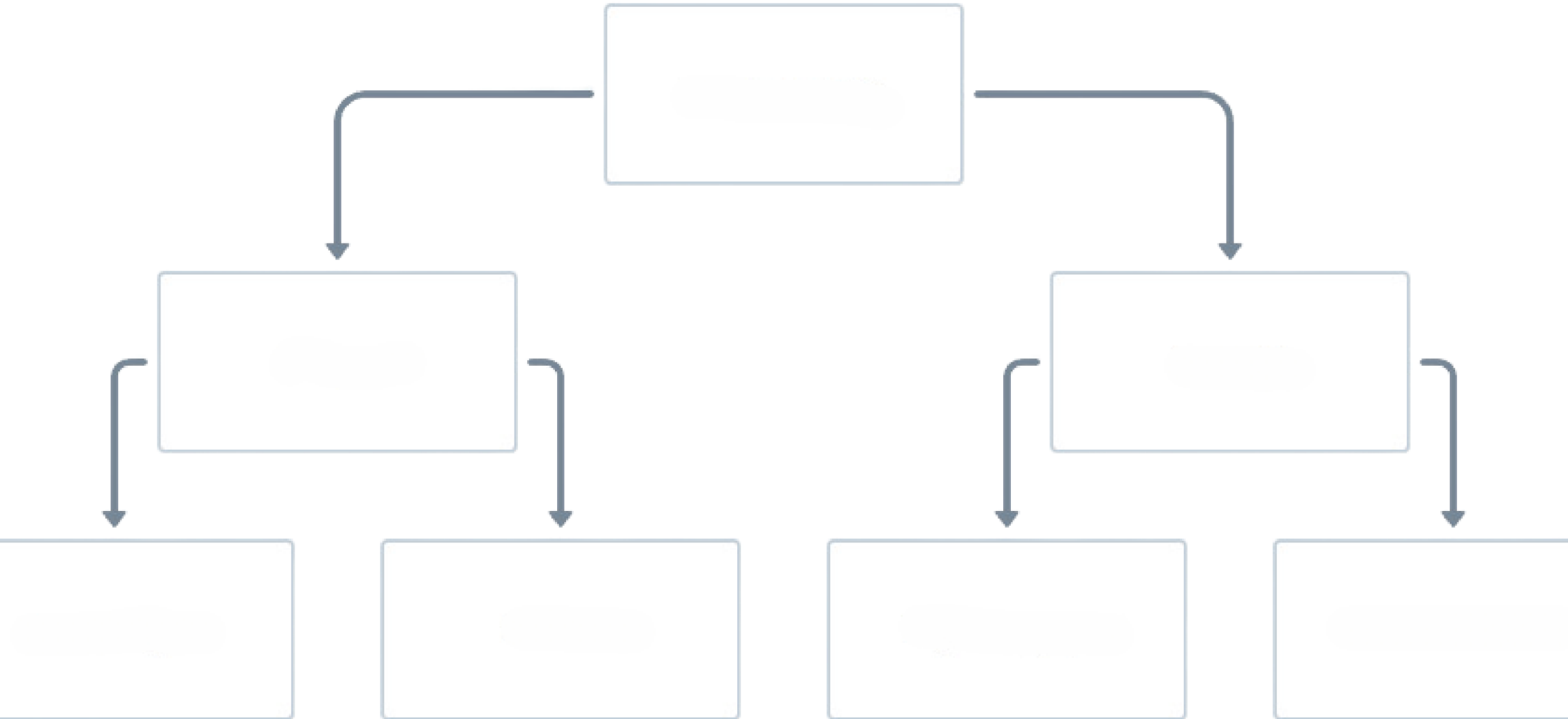
La peur est une émotion paralysante qui bloque le corps, donc il faut entraîner le mental pour nous sortir de cet état handicapant.

# Carte mentale Peurs Réelles

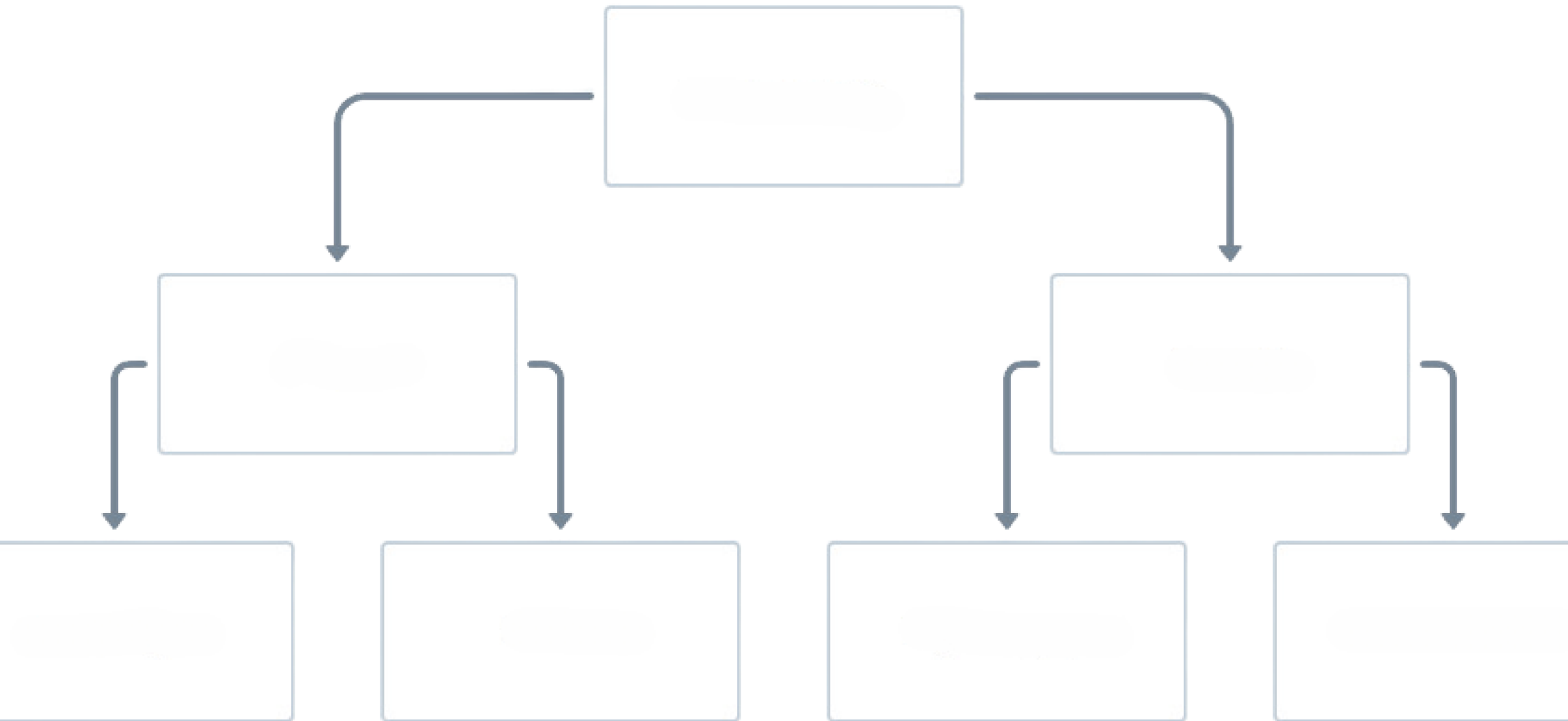
## Première Étape



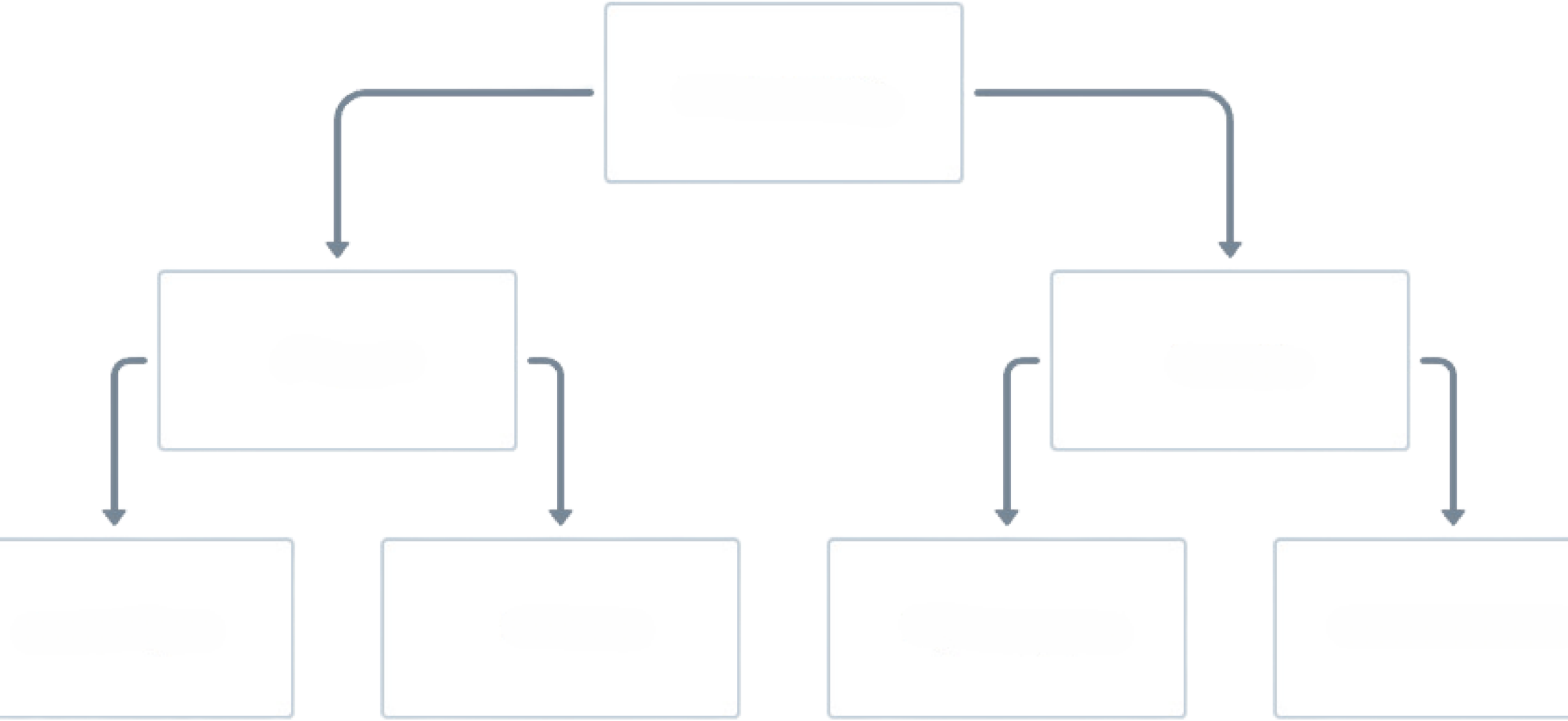
## Deuxième Étape



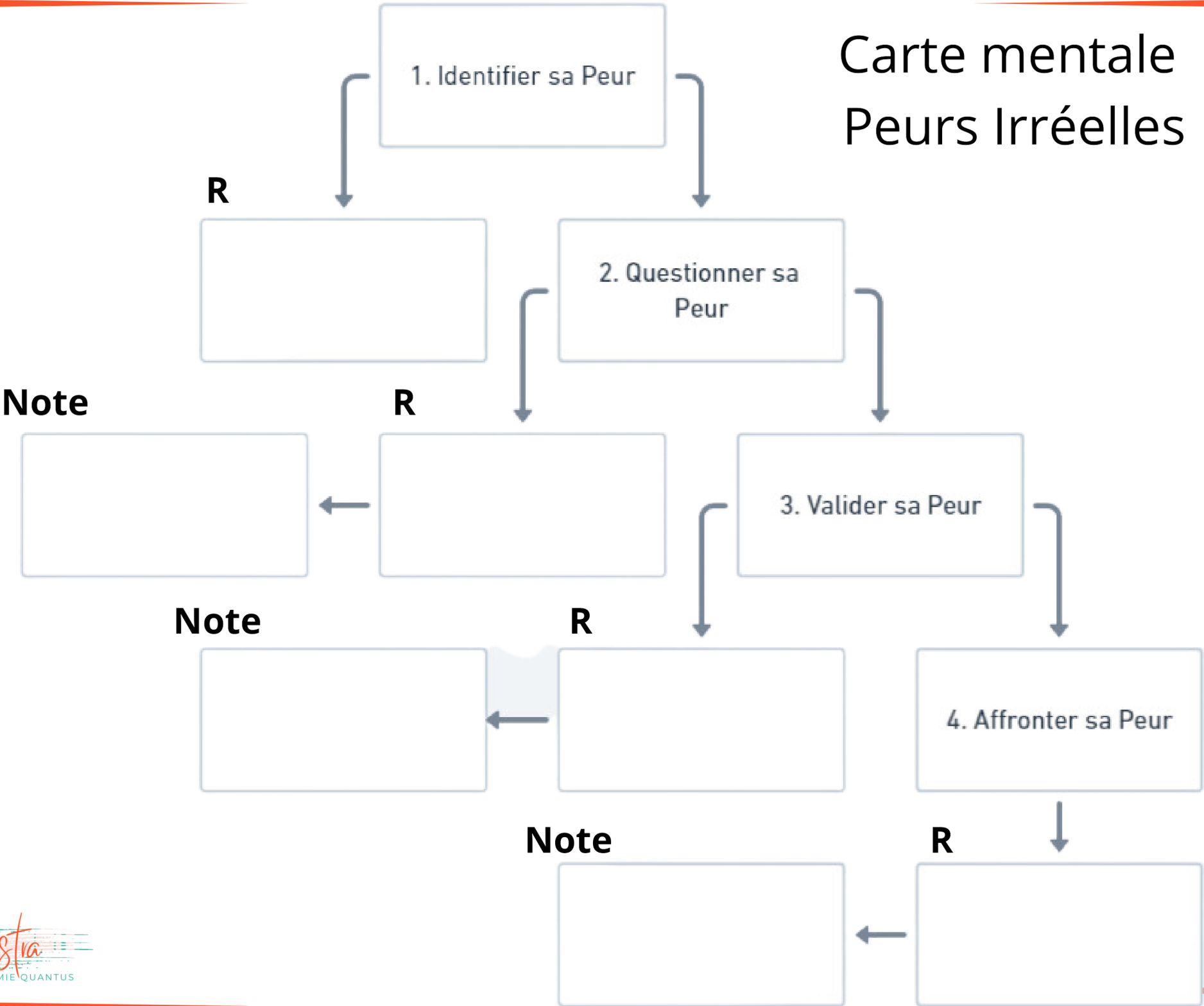
# Troisième Étape

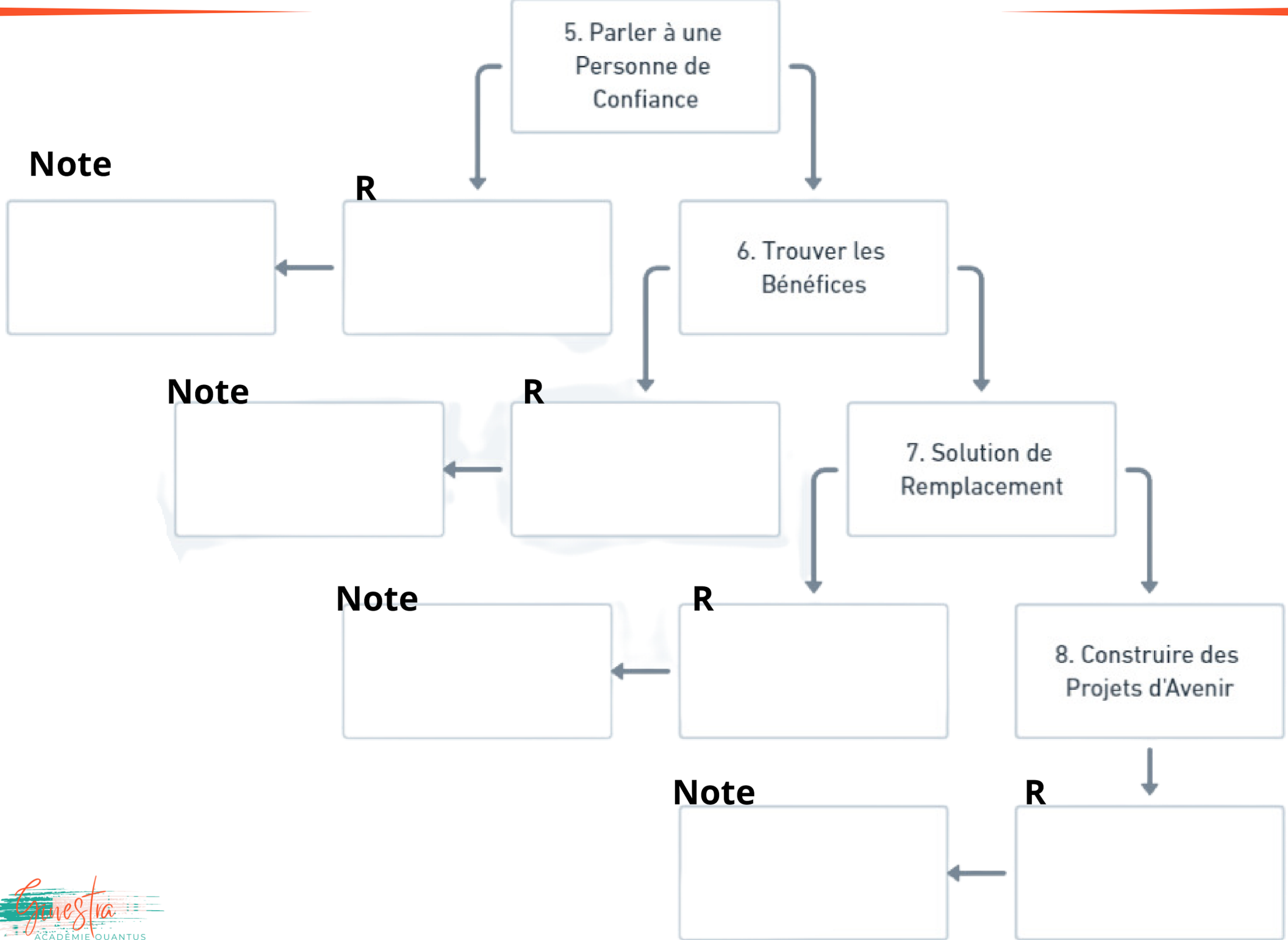


# Quatrième Étape



# Carte mentale Peurs Irréelles





**Note**

**R**

5. Parler à une Personne de Confiance

6. Trouver les Bénéfices

**Note**

**R**

7. Solution de Remplacement

**Note**

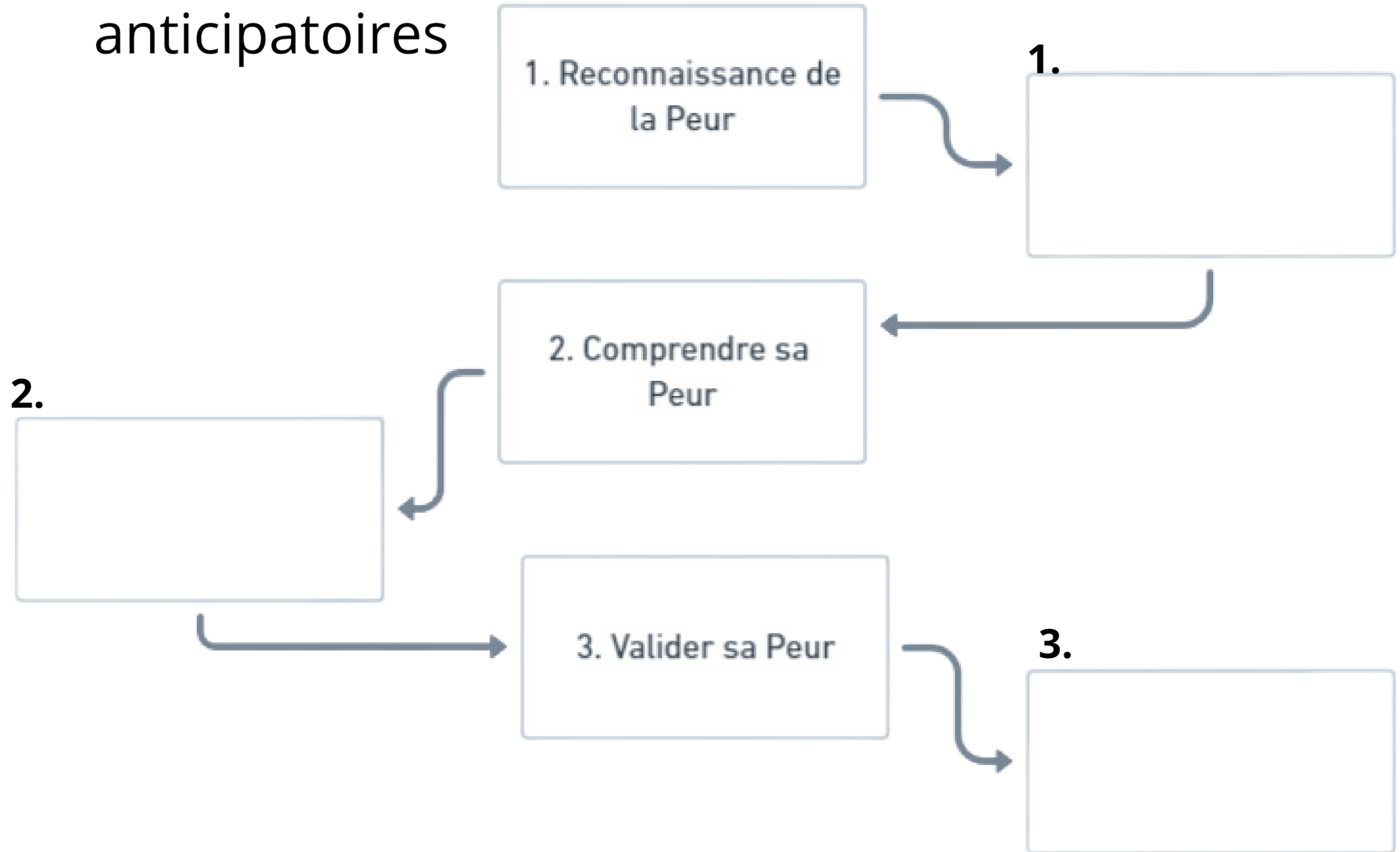
**R**

8. Construire des Projets d'Avenir

**Note**

**R**

# Carte mentale peurs anticipatoires

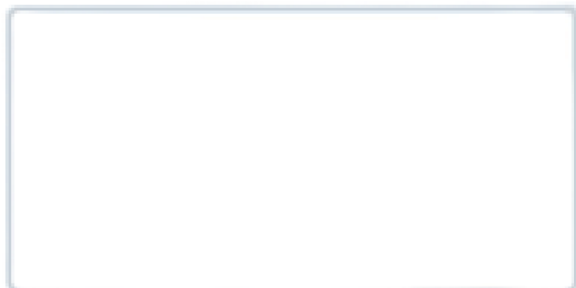


4. Observer ses  
Pensées Négatives

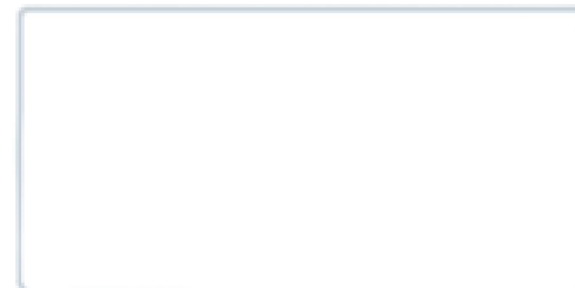
5. Changer son  
Discours Intérieur  
Négatif

6. Observer ses  
Émotions

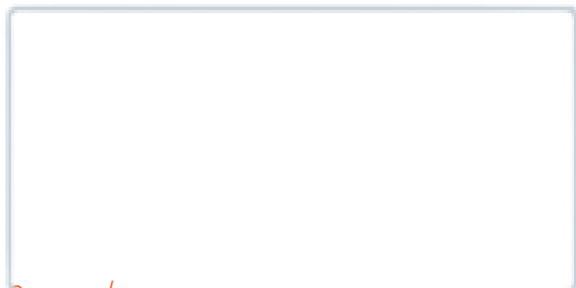
4.

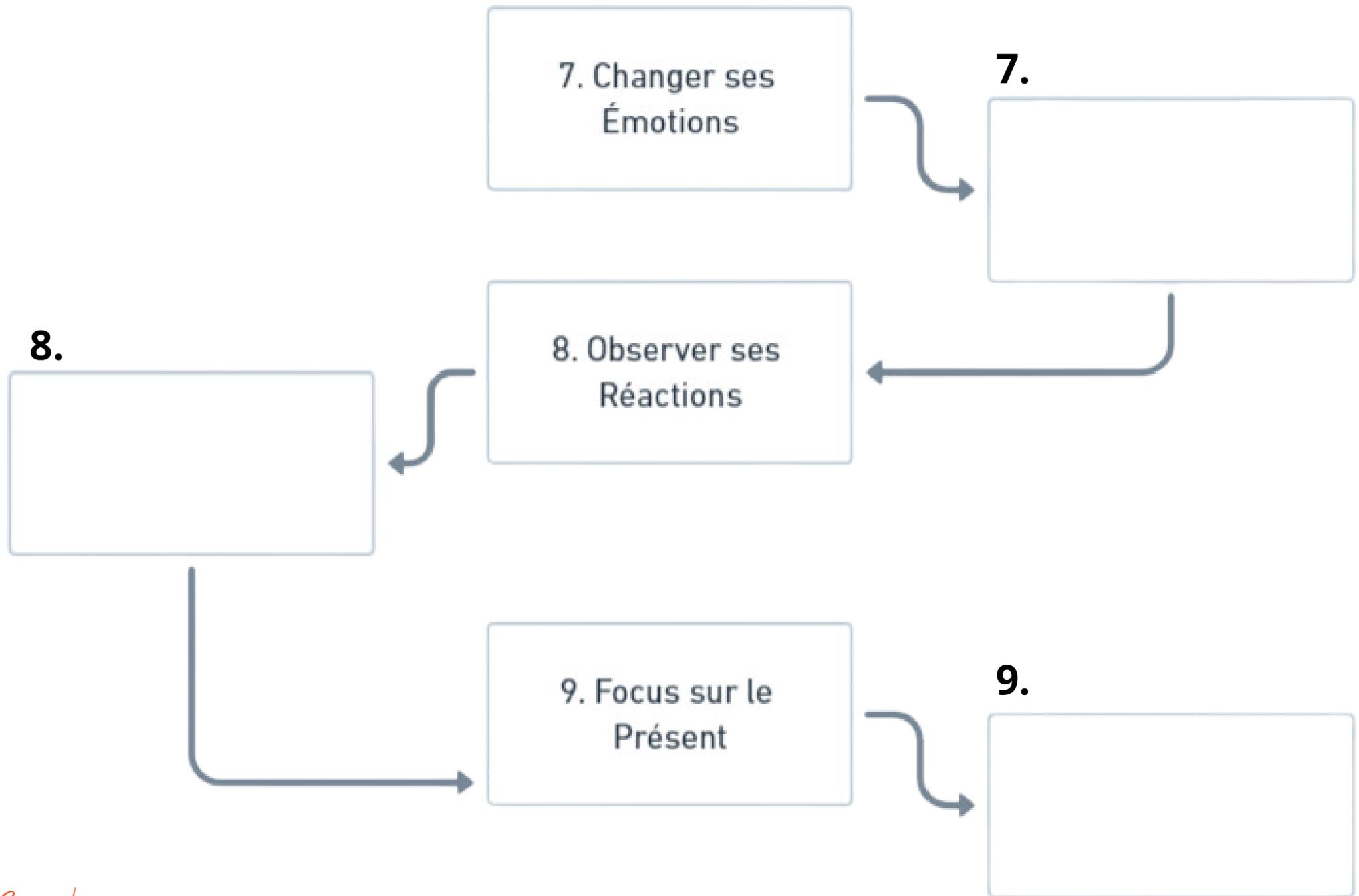


5.

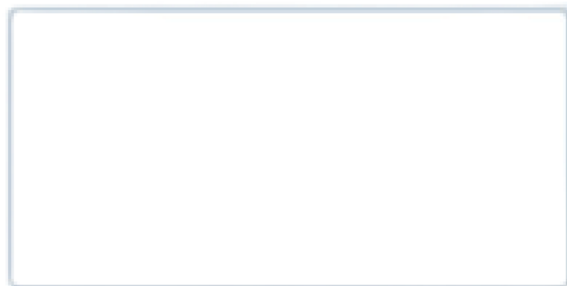


6.





**10.**

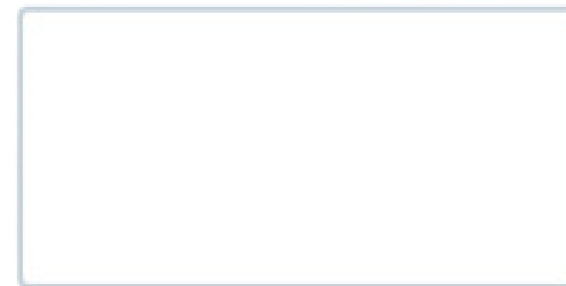


10. Soutien Social

11. Célébrer ses  
Progrès

12. Plan d'Action

**11.**



**12.**

