



Sarah Famery

# DÉPASSER SES PEURS ET ÊTRE SOI

La méthode pour se **LIBÉRER** de ses blocages  
et **RÉSOUTRE** ses conflits internes



Cahier  
d'exercices  
inclus





# DÉPASSER SES PEURS ET ÊTRE SOI

Pourquoi avons-nous du mal à être nous-mêmes ? Parce que nous avons des blocages. De toutes sortes, souvent fondés sur une peur, ils menacent d'empoisonner notre existence et nous empêchent de nous réaliser. Ils nous paralysent et entretiennent en nous un sentiment de malaise. Pour aider celles et ceux qui souffrent à s'en libérer, ce guide décrypte le mécanisme du blocage, propose une typologie des peurs, ainsi que des pistes pour s'en débarrasser.

*Cette nouvelle édition est enrichie d'un cahier d'exercices à pratiquer au quotidien.*

■ Une auteure experte ■ Un guide pas à pas ■ Des exercices pratiques

**SARAH FAMERY** est psychothérapeute. Elle est déjà l'auteure de plusieurs ouvrages à succès aux éditions Eyrolles dont *Avoir confiance en soi*, *Savoir et oser dire Non*, *Vivre sans culpabiliser* et *Réussir ses relations*, dans la collection Eyrolles Pratique.

DÉPASSER SES PEURS  
ET ÊTRE SOI

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2011, 2014, 2019  
ISBN : 978-2-212-57181-3

Sarah Famery

# DÉPASSER SES PEURS ET ÊTRE SOI

La méthode pour se libérer de ses blocages  
et résoudre ses conflits internes

Troisième édition

● Éditions  
**EYROLLES**



# SOMMAIRE

|   |          |
|---|----------|
| <b>Introduction</b> .....                       | <b>9</b> |
| Vouloir être soi-même : un désir légitime ..... | 9        |
| Qu'est-ce qui bloque ? .....                    | 10       |
| Une démarche simple et efficace .....           | 11       |

## **Partie 1 Être soi-même, c'est s'autoriser** ..... **13**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Chapitre 1 Un état naturel</b> .....         | <b>17</b> |
| Être soi-même, c'est quoi ? .....               | 17        |
| <i>Être authentique</i> .....                   | 18        |
| <i>Soi et les autres</i> .....                  | 19        |
| <i>Un état qui s'acquiert</i> .....             | 19        |
| De quoi un être est-il fait ? .....             | 20        |
| <i>Pulsions et socialisation</i> .....          | 20        |
| <i>Chaque être est différent</i> .....          | 21        |
| <i>La dimension du « soi »</i> .....            | 21        |
| Qu'est-ce qui empêche d'être soi ? .....        | 21        |
| <i>Les modèles et valeurs dominants</i> .....   | 22        |
| <i>Les faux-moi</i> .....                       | 22        |
| <i>Les rôles</i> .....                          | 23        |
| <i>Les peurs à l'origine des blocages</i> ..... | 23        |
| <b>Chapitre 2 Savoir où l'on en est</b> .....   | <b>25</b> |
| Avez-vous un blocage et jusqu'où ? .....        | 25        |
| <i>Ces « peurs » qui n'en sont pas</i> .....    | 26        |
| <i>Les appréhensions</i> .....                  | 27        |
| <i>La peur de l'inconnu</i> .....               | 28        |
| Toutes les précisions nécessaires .....         | 28        |
| <i>Qu'est-ce que l'angoisse ?</i> .....         | 29        |
| <i>Angoisse et changements</i> .....            | 31        |
| <i>Angoisse et peur</i> .....                   | 31        |
| <i>Qu'est-ce que l'anxiété ?</i> .....          | 32        |

|   |           |
|---|-----------|
| <i>Qu'est-ce qu'une inhibition ?</i> .....            | 32        |
| <i>Qu'est-ce qu'une phobie ?</i> .....                | 32        |
| <i>Qu'est-ce que la panique ?</i> .....               | 33        |
| <b>Chapitre 3 Avoir les clés</b> .....                | <b>35</b> |
| De prise de conscience en prise de conscience .....   | 35        |
| Aller le plus loin possible. ....                     | 36        |
| <i>Plusieurs prises de conscience</i> .....           | 37        |
| Une peur peut en cacher une autre .....               | 38        |
| Un cheminement très personnel. ....                   | 40        |
| Des blessures enfouies .....                          | 40        |
| Des dangers imaginés ou amplifiés .....               | 41        |
| Défaire sa peur .....                                 | 43        |
| Récapitulons... ..                                    | 44        |
| <i>Le présent se lit à l'éclairage du passé</i> ..... | 44        |
| <i>Les blocages que l'on ne voit pas</i> .....        | 45        |

## **Partie 2 À l'origine de nos blocages** .....

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Chapitre 4 Les origines archaïques</b> .....                | <b>51</b> |
| Les angoisses universelles .....                               | 51        |
| <i>L'angoisse de séparation</i> .....                          | 52        |
| <i>L'angoisse de la fusion</i> .....                           | 59        |
| <i>L'angoisse de castration</i> .....                          | 65        |
| Les besoins vitaux .....                                       | 75        |
| <i>Le besoin d'amour</i> .....                                 | 75        |
| <i>Le besoin de sécurité</i> .....                             | 81        |
| <i>Le besoin de puissance</i> .....                            | 86        |
| Récapitulons... ..   | 95        |
| <b>Chapitre 5 Les origines secondaires</b> .....               | <b>97</b> |
| L'enfance et la petite enfance .....                           | 97        |
| <i>L'éducation et le mode de relation parents-enfant</i> ..... | 98        |
| <i>Le regard des parents sur soi</i> .....                     | 104       |
| <i>Les événements et vécus douloureux</i> .....                | 108       |
| Les complexes .....  | 117       |
| <i>Du « simple » complexe</i> ... ..                           | 118       |
| <i>... au complexe d'infériorité</i> .....                     | 118       |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Le complexe de supériorité et la peur de ne pas être à la hauteur</i> . . . | 124 |
| <i>Complexes d'infériorité et de supériorité</i> . . . . .                     | 125 |
| Récapitulons... . . . . .  | 126 |

**Chapitre 6 D'inconscient à inconscient..... 127**

|  |     |
|--|-----|
| Les interdits familiaux et sociaux . . . . .           | 127 |
| <i>Les interdits sociaux et culturels</i> . . . . .    | 128 |
| <i>Les interdits parentaux</i> . . . . .               | 131 |
| <i>Les interdits « de famille »</i> . . . . .          | 134 |
| <i>Les interdits « de fait »</i> . . . . .             | 137 |
| La transmission des peurs . . . . .                    | 141 |
| Récapitulons... . . . .                                | 142 |
| <i>Des origines multiples</i> . . . . .                | 142 |
| <i>Des problématiques très personnelles</i> . . . . .  | 142 |
| <i>Des blocages plus ou moins résistants</i> . . . . . | 142 |

**Partie 3 Oser être soi-même ..... 145**

**Chapitre 7 Mieux se connaître ..... 149**

|  |     |
|--|-----|
| Se reconnaître . . . . .                     | 149 |
| <i>Définir une zone de progrès</i> . . . . . | 150 |
| <i>Identifier ses freins</i> . . . . .       | 150 |
| <i>Poser des actes</i> . . . . .             | 151 |
| Aborder ce qui bloque . . . . .              | 152 |
| Gérer ses résistances . . . . .              | 154 |
| Récapitulons... . . . .                      | 155 |

**Chapitre 8 Déconstruire ses peurs. .... 157**

|   |     |
|---|-----|
| Aller au-devant de ses peurs . . . . .                          | 157 |
| <i>Nommer ce que l'on ressent</i> . . . . .                     | 158 |
| Trouver l'origine de ses blocages . . . . .                     | 160 |
| <i>Se poser les bonnes questions</i> . . . . .                  | 161 |
| <i>Laisser remonter ses souvenirs et ses émotions</i> . . . . . | 162 |
| <i>Contacteur sa blessure</i> . . . . .                         | 164 |
| Respecter son rythme . . . . .                                  | 165 |
| Récapitulons... . . . .   | 166 |

**Chapitre 9 Aller vers soi-même. .... 167**

|  |     |
|--|-----|
| Se libérer de ce qui fait souffrir . . . . . | 167 |
|--|-----|

|  |            |
|--|------------|
| <i>Faire le deuil de ses manques</i> .....                                   | 168        |
| <i>Libérer sa colère</i> .....   | 169        |
| <i>S'exprimer à qui de droit</i> .....                                       | 170        |
| Trouver des réponses constructives .....                                     | 170        |
| <i>Retrouver ses moyens</i> .....  | 171        |
| <i>Quelques pistes</i> .....   | 172        |
| <i>Relativiser les risques pour passer à l'acte</i> .....                    | 173        |
| <i>Les meilleures pistes à emprunter</i> .....                               | 174        |
| Se faire aider .....   | 175        |
| <i>Quelques indications</i> .....  | 175        |
| <i>Les grandes familles de thérapies</i> .....                               | 176        |
| <i>Oser s'écouter</i> .....  | 177        |
| Récapitulons.....  | 178        |
| <b>Chapitre 10 Finalement, choisir de grandir .....</b>                      | <b>179</b> |
| Savoir s'encourager.....   | 179        |
| <i>Connaitre et garder en tête ses désirs</i> .....                          | 179        |
| <i>Visualiser les bénéfices à terme</i> .....                                | 180        |
| Mettre les choses à leur place.....  | 181        |
| <i>Regarder la situation autrement</i> .....                                 | 181        |
| <i>Relativiser le pouvoir de l'autre</i> .....                               | 182        |
| <i>Revenir à la réalité</i> .....  | 182        |
| Développer la confiance en soi et trouver ses sécurités<br>intérieures ..... | 183        |
| <b>Chapitre 11 Exercices de mise en pratique .....</b>                       | <b>185</b> |
| Série 1 : êtes-vous vous-même ? .....  | 185        |
| Série 2 : trouvez votre clé .....  | 194        |
| Série 3 : tracez votre chemin .....  | 200        |
| <b>Bibliographie .....</b>   | <b>207</b> |

# INTRODUCTION

## Vouloir être soi-même : un désir légitime

Qui ne désire pas se réaliser, s'épanouir, s'affirmer, vivre des relations pleines, faire ce qu'il souhaite, oser changer, aimer et être aimé... en d'autres termes, être lui-même ?

Ce désir humain, si naturel et légitime, n'est pourtant pas toujours simple à combler.

Les peurs de décevoir, de ne pas être à la hauteur, de ne pas être aimé, du conflit, de perdre, de manquer, etc., nous empêchent en réalité plus ou moins durablement et cruellement de nous exprimer, de nous montrer tels que nous sommes, de nous sentir plus libres dans nos choix, empoisonnent l'existence et peuvent devenir un véritable frein au bonheur et à la réalisation de soi quand elles ne les mettent pas en péril !

De fait, que de choses réussirait-on à faire, à dire, à vivre, à surmonter si l'on avait moins peur ! Et que de bénéfices en tirerait-on ! Chacun, en lui-même, pour lui-même, le sait bien.

Outre les peurs pathologiques – phobies et inhibitions sexuelles – répertoriées comme telles par la théorie psychanalytique, les peurs de « vie » sont bien au quotidien à l'origine de nombreux blocages et des freins à la réalisation personnelle.

## Qu'est-ce qui bloque ?

Si nous n'avions aucune peur, nous oserions plus simplement et plus naturellement être nous-mêmes. Ainsi, pour sortir d'impasses, dépasser des blocages, ses inhibitions, cesser des scénarios répétitifs, lever ses résistances, il est essentiel d'identifier, de cerner la peur derrière sa difficulté, comprendre quelle en est l'origine, libérer les émotions qui y sont associées.

Par expérience, l'individu qui a du mal à être-lui même quelle qu'en soit la circonstance a souvent du mal à en identifier la raison ; il sait au fond rarement de quoi il a « peur » exactement, ni comment cette peur s'est forgée et il sait bien sûr encore moins comment la « défaire ».

C'est pour cette raison que même avec un réel désir de changer, on peut tourner en rond sans réussir à vraiment dépasser ce qui nous bloque dans notre vie.

Retrouver la mémoire négative qui est à l'origine de ses craintes et de quelle manière elles résonnent en soi est incontournable pour s'en libérer, d'autant que plongeant toujours leurs racines dans le passé, associées inévitablement à des souvenirs douloureux et à des charges émotionnelles importantes, elles sont la plupart du temps récurrentes et tenaces.

De plus, des systèmes d'autoprotection liés eux-mêmes à l'origine de ces peurs parfois très fortes et à leur construction empêchent parfois d'en embrasser toute la profondeur et même paradoxalement de vouloir véritablement s'en libérer.

# Une démarche simple et efficace

Cet ouvrage vous permettra de :

- savoir jusqu'où vous êtes vous-même ;
- savoir pourquoi vous avez du mal parfois à affirmer qui vous êtes ;
- comprendre l'origine de certains blocages ;
- découvrir comment vous libérer de vos peurs ;
- savoir comment cheminer pour vous autoriser à être vous-même.



PARTIE 1

**ÊTRE SOI-MÊME,  
C'EST S'AUTORISER**



Être soi-même devrait être naturel dans la mesure où chaque individu est unique. Le seul fait d'exister devrait conduire l'individu à manifester qui il est.

Or, l'expérience nous prouve presque quotidiennement et dans de multiples situations qu'être soi-même n'est pas toujours si aisé que cela.

Si dans ce domaine on gagne *a priori* du terrain au fil des expériences et de la vie, le besoin de plaire, l'éducation reçue, les attentes de l'autre, les normes auxquelles on cherche à se conformer, les rôles que nous avons l'habitude de jouer, etc., nous parasitent trop souvent voire nous empêchent d'oser être nous-mêmes avec le mal-être, les frustrations, les échecs qui en découlent.

S'il n'est pas simple voire parfois impossible de réussir à être soi-même, alors que la vie nous y pousse naturellement, c'est bien que nous avons « peur » d'affirmer, de manifester ce que nous sommes quelle qu'en soit la forme.

En effet, ce sont en réalité des peurs souvent cachées, refoulées, voire inconscientes qui nous empêchent d'être nous-mêmes. Elles jouent pour chacun de manière différente mais elles sont toujours à l'origine de cette difficulté à exprimer ce que l'on est, ce que l'on pense, ce que l'on désire, voire à l'origine de véritables blocages.

Oser être soi-même, ou plutôt s'autoriser à l'être, nécessite donc à quelque degré que ce soit de dépasser, de lever une peur de manière à se sentir plus libre et enfin de s'autoriser à s'exprimer dans tous les sens du terme.

S'il n'existait pas de peurs, de freins, la question d'oser être soi-même, en dehors de l'approfondissement d'une connaissance de soi, ne se poserait pas.



# UN ÉTAT NATUREL

## Au programme

- Être soi-même, c'est quoi ?
- De quoi un être est-il fait ?
- Qu'est ce qui empêche d'être soi ?

## Être soi-même, c'est quoi ?

Nous pouvons dire que chaque personne devrait naturellement oser et pouvoir exprimer ce qu'elle est dans la mesure où unique, vivante, différente des autres, rien *a priori* ne lui interdit – au contraire –, sauf à rentrer en conflit avec l'intérêt d'autrui, à exprimer ce qu'elle est.

Or, oser exprimer qui l'on est, ce que l'on pense, ce que l'on souhaite, réaliser ce qui nous tient à cœur sont précisément ce que à certains moments, dans certaines situations, nous avons du mal à faire.

Nous préférons trop souvent nous conformer aux attentes et aux demandes de l'autre, en cherchant à donner une bonne image, à ne pas déplaire, à ne pas contrarier, nous « choisissons » trop souvent de contrôler nos désirs, nos émotions, de refouler nos pulsions, etc.

Il arrive même que nous n'ayons pas conscience de ne pas être « nous-mêmes », en vivant sous une contrainte permanente et en réagissant presque uniquement à des pressions et des demandes extérieures à nous-mêmes sans vraiment être au contact de ce

que nous sommes, de ce que nous ressentons et de ce que nous aimerions exprimer, expérimenter, vivre.

Il est évident que vivant en société et en interrelation, il y a à tenir compte de l'autre, de certains codes et normes et qu'il n'est pas possible de laisser libre cours en permanence à ses émotions, ses pulsions, ses désirs, etc. Être soi-même ne signifie pas extérioriser l'ensemble de ses pensées et mouvements intérieurs mais être à leur contact, pour pouvoir ensuite en fonction des circonstances et priorités poser ses actes, défendre ses idées, s'autoriser ses désirs.

## Être authentique

Être soi-même, c'est être le plus authentique, le plus naturel possible, en accord avec soi.

C'est assumer ce que l'on est sans toujours veiller à donner le change et à montrer de soi autre chose que ce que l'on est vraiment.

C'est aussi en d'autres termes reconnaître et assumer ses limites, ses défauts sans vouloir ressembler à une image idéale de soi. C'est s'accepter comme on est et non comme on s'imagine être ou comme on aimerait être.

Être soi-même, c'est enfin pouvoir se vivre la plupart du temps comme un être complet, harmonisé sans laisser de côté un ou des pans entiers de sa vie.

Il ne s'agit toutefois pas d'un état figé, réglé une fois pour toutes et qui finirait dans une sorte de recherche d'identité forcée, par aboutir à une sorte de rigidité.

## Soi et les autres

Être soi-même ne se décrète pas une fois pour toutes. Il s'agit de vivre au quotidien et le plus souvent possible en quelque sorte en sa propre compagnie, en accord avec ses besoins, désirs, valeurs, émotions du moment. D'ailleurs on évolue avec le temps et ce que nous *sommes* aussi.

Un dernier mot pour ceux qui auraient tendance à croire que chercher à être soi-même est une démarche égoïste. Être soi-même ne signifie nullement ne pas tenir compte des autres ; il s'agit « simplement » de tenir aussi compte de soi, ce qui d'ailleurs, dans la majeure partie des cas, améliore et enrichit sa relation avec les autres.

## Un état qui s'acquiert

On n'est pas soi-même tout le temps et partout.

Il est des moments où l'on est déstabilisé, impressionné, fragilisé et où l'on se perd un peu pour d'ailleurs parfois mieux se retrouver.

C'est au travers de confrontations ou d'épreuves que l'on apprend à se connaître et à se reconnaître, que l'on s'affirme petit à petit et que, dans une certaine mesure, on devient qui l'on est et que l'on se découvre.

Il faut un certain temps pour se connaître, se reconnaître, se dépouiller, s'affranchir, s'affirmer dans un domaine ou dans un autre. Plus on avance dans la vie et plus normalement on ose s'approcher de sa vérité, de ses fondamentaux, de ses essentiels et plus on ose les exprimer.

Il est donc bien évident qu'il ne s'agit pas d'un état stable et acquis une fois pour toutes.

Toutefois nous savons bien que dans certaines circonstances, face à certaines personnes ou confrontés à la réalisation de nos