

Un Bulletin Mensuel

Pour la FEMME en quête de VÉRITÉ...



VOLUME 1 – NUMERO 3 - MARS 2006

"Le plus sérieux
handicap dans la vie,
c'est d'avoir une
mauvaise attitude."

- **Scott Hamilton** -

- **Université Yale**

Recherche sur le SPM

**Voir le lien en bas de
page**

- **Remplissez un**

Sondage sur le

SPM

Femme ou Homme

www.paulinehoule.com

Bonjour chère lectrice!

Ce mois-ci, nous allons approfondir la peur et ses réalités. Pourquoi certaines personnes sont-elles prises de peur à tout instant et d'autres semblent à peu près ne pas savoir ce qu'est la peur; du moins, ils ne se sentent pas handicapés par cette peur.

D'abord, comme j'explique abondamment dans *Du Syndrome Prémenstruel à la Ménopause, le Vrai message de mon inconscient*, la peur peut se décomposer en quatre phases.

Premièrement, nous avons tous cet instinct primal de la peur parce que dès notre naissance, nous naissons avec cette connaissance cellulaire que si personne ne nous ramasse, nous ne sommes pas mieux que mort après quelques heures. Cette peur s'appelle **Peur Primale**.

Deuxièmement, nous avons une **Peur Initiale** lorsqu'à n'importe quel âge nous entamons quelque chose que nous n'avons jamais fait auparavant ou que nous n'avons pas fait depuis 30 ans. Cette peur initiale est comme un trémolo intérieur, une sorte de souffle court parce que nous ne savons pas comment la chose va se dérouler.

De plus, avons une **Peur Geôlière** qui nous emprisonne l'existence lorsque nous n'avons pas appris à maîtriser une peur initiale qui s'est amplifiée et devient paralysante. C'est ainsi que certaines personnes se sont vu devenir agoraphobes, handicapées par cette angoisse, cette peur qui contrôle toutes leurs pensées, par le fait même, tous leurs gestes... et leur vie.

En dernier, nous avons ce que Tony Robbins appelle une **Peur Conseillère** que nous devrions apprendre à respecter car elle est tel un guide nous inspirant à prendre action ou s'abstenir de prendre action. Ce guide est comme une puissance supérieure qui nous inspire à transcender la peur car d'agir ne veut pas dire ne pas avoir peur mais plutôt activer son courage afin de bouger et d'agir pour le meilleur de notre vie.

Comment s'en sortir?

Plusieurs moyens sont à votre portée mais chose certaine, je vous encourage avant tout à examiner dans quelles sphères de votre vie vous avez peur. De quoi avez-vous peur? De qui? Ces questions vont probablement vous ramener

[Vous pouvez écouter](#)

[une entrevue de](#)

[Pauline avec Diane](#)

[Bouffard au 93.3](#)

à votre enfance et ainsi vous remémorer certains événements qui n'ont plus raison de vous appesurer mais qui sont malheureusement encore partie intégrale de votre quotidien, de par votre mémoire de votre vie.

Vous vous devez l'exercice de faire le ménage de vos peurs, sinon, vous en êtes les marionnettes.

Et de plus, vous continuez d'en être l'esclave et ainsi continuez de perpétuer ces mêmes enseignements à vos enfants.

Je vous encourage à vous laisser aider par un(e) professionnel(le) si besoin est car il nous est souventes fois difficile de faire le ménage par nous-même.

LE MOIS SUIVANT: Comment s'accorder de vivre les printemps de sa vie.

P.S. Invitez vos amies (femmes et hommes) à remplir les sondages qui se trouvent sur mon site afin que je continue ma recherche.

Chaleureusement vôtre :

Pauline Houle –

Thérapeute - Auteure

pms@paulinehoule.com

http://www.femmesensante.ca/facts/quick_show.cfm?subject=Syndrome%20pr%E9menstruel