

Table des matières

- | | |
|--|--|
| 01. Peur d'aimer ou de me laisser aimer | 23. Peur des conflits |
| 02. Peur de décevoir, d'être déçu | 24. Peur de déranger, de gêner |
| 03. Peur de reconnaître mon originalité | 25. Peur de ne pas être intéressant, pas intelligent |
| 04. Peur d'être abandonné, rejeté | 26. Peur de partir, de quitter, de me séparer |
| 05. Peur de manquer | 27. Peur de m'engager |
| 06. Peur du jugement, de la critique | 28. Peur de l'intrusion |
| 07. Peur des moqueries | 29. Peur d'être dérangé |
| 08. Peur de l'humour, de mon humour | 30. Peur d'étouffer |
| 09. Peur d'aller vers les autres | 31. Peur de l'injustice |
| 10. Peur de me faire avoir, d'être trahi | 32. Peur de l'inconnu |
| 11. Peur de me tromper, de faire des erreurs | 33. Peur de l'avenir |
| 12. Peur d'avoir mal fait | 34. Peur de ce qui va me tomber dessus |
| 13. Peur d'être démasqué | 35. Peur de mes pulsions, de mes désirs |
| 14. Peur de décider, de faire des choix | 36. Peur de me montrer vulnérable |
| 15. Peur d'entreprendre, d'agir | 37. Peur de pleurer |
| 16. Peur des responsabilités | 38. Peur de mes colères |
| 17. Peur de l'autorité | 39. Peur de ma fatigue, d'être fatigué |
| 18. Peur de donner des limites | 40. Peur d'avoir peur |
| 19. Peur de m'opposer, de m'affirmer | 41. Peur de rougir |
| 20. Peur de blesser, de faire mal | 42. Peur de bafouiller, de bégayer |
| 21. Peur de dire ce que je pense | 43. Peur d'être en retard |
| 22. Peur de dire non, de refuser | 44. Peur de la vie en groupe |
| | 45. Peur des repas, des réunions de famille |

46. Peur du silence
47. Peur du vide
48. Peur de la solitude
49. Peur de me confier
50. Peur de lâcher prise
51. Peur des compliments
52. Peur de l'échec
53. Peur des examens
54. Peur d'oublier
55. Peur de réussir
56. Peur de perdre
57. Peur de me perdre
58. Peur des accidents
59. Peur en voiture, en avion
60. Peur après un traumatisme,
un accident
61. Peur des agressions
62. Peur de l'étranger
63. Peur des espaces réduits
ou trop grands
64. Peur de la technique
65. Peur des démarches
administratives
66. Peur des complications
67. Peur des examens médicaux
68. Peur de perdre mon travail
69. Peur du chômage
70. Peur de la retraite
71. Peur de m'ennuyer
72. Peur d'une vie trop calme
73. Peur du changement,
de la nouveauté

74. Peur de la grossesse, de
l'accouchement
75. Peur d'avoir des enfants, de
ne pas en avoir
76. Peur de grossir
77. Peur des insomnies, de ne pas
dormir
78. Peur du noir
79. Peur de perdre mes moyens,
de la folie
80. Peur de la maladie
81. Peur des microbes, des virus
82. Peur de la proximité physique
83. Peur de la sexualité
84. Peur des hommes, des
femmes
85. Peur des animaux
86. Peur de l'argent
87. Peur de vieillir
88. Peur pour mes proches
89. Peur de mes pensées
90. Peur de ma toute-puissance
91. Peur d'avoir reçu un sort
92. Peur d'être sur écoute
93. Peur de la fin du monde
94. Peur du diable
95. Peur de l'enfer, d'être damné
96. Peur de Dieu
97. Peur du Père
98. Peur de la mort
99. Peur de l'éternité
100. Peur de vivre