

4 PRINCIPES POUR ARRÊTER D'AVOIR PEUR

par Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

Psychopraticiens d'inspiration jungienne, spécialistes renommés de l'enfant intérieur, créateurs en 1990 des groupes et de la Méthode Cœur d'enfant® (www.coeurdenfant.fr), formateurs, conférenciers et auteurs d'ouvrages traduits en plusieurs langues : *S'ouvrir à son cœur d'enfant*, Préface de John Bradshaw, Seuil 2005, de *Libérez votre enfant intérieur*, Albin Michel 2009, rééd. 2015, du CD de pratiques guidées *Se réconcilier avec son enfant intérieur*, Souffle d'or 2012, de *J'arrête d'avoir peur !*, Eyrolles 2014, de *J'arrête d'être mal dans mon couple !*, Eyrolles 2016 et de *L'Oracle de l'enfant intérieur*, Courrier du Livre, Noël 2017.

Une ancienne légende bouddhiste raconte qu'un jour un moine demanda au Bouddha quel don il aimerait offrir à tous les êtres humains. « *Le don d'absence de peur* » lui répondit-il immédiatement. La peur est une émotion centrale chez l'être humain. Nous avons tous peur que nous en ayons conscience ou pas. Peur de l'autre, peur d'échouer, peur de l'avenir, angoisse, stress, phobie... quelque soit sa forme, cet affect traverse nos vies avec intensité.

La peur saine a pour fonction de protéger notre intégrité physique mais de nombreuses peurs souterraines paralysent nos élans de vie. Nombre de personnes ignorent que c'est la peur qui se cache derrière certains de leurs comportements ou croyances. Quand Gérald, 30 ans, chargé de clientèle dans une grande banque, est persuadé qu'il doit se battre chaque jour pour garder son emploi, la peur le gouverne. Quand Sandrine, une mère de famille de 42 ans, se met régulièrement en colère contre ses proches, la peur pollue ses relations.

Si on ne peut pas réellement détruire la peur, on peut apprendre à la transformer en alliée. Voici 4 principes fondamentaux pour sortir du cercle vicieux de la peur et pour goûter à la joie d'une expression personnelle et professionnelle respectueuse de son élan de vie.

1^{er} principe : se dissocier de la peur

La peur fait naître de multiples sensations qui envahissent l'être. Plus les symptômes sont nombreux, plus la peur est intense. On peut repérer quatre grandes composantes de la peur. La composante physiologique comme par exemple la gorge serrée ou les mains moites. La composante comportementale comme la paralysie ou l'envie de fuir. La composante sensitive comme l'oppression ou la perte de contrôle. Et enfin la composante psychologique comme la honte ou les scénarios imaginaires. La peur, plus que tout autre émotion, a l'incroyable capacité d'entraver notre conscience et notre capacité de décision. Pourquoi ?

La peur est une combinaison entre des mécanismes biologiques et des souvenirs, ce qui la rend complexe et puissante. Nous nous associons souvent entièrement à l'émotion de peur, persuadés de sa véracité. Suite à une séparation amoureuse, Véronique, 38 ans, témoigne : « *Je me sens perdue, abandonnée. J'ai peur de finir ma vie seule et sans amour. Je n'ai plus confiance en moi. Je crois qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez moi. Tous les hommes finissent par me quitter !* ». La peur et ses symptômes ne disent jamais la vérité mais ils sont une

opportunité pour éclairer notre histoire. A l'instar de Véronique, nous revivons des scénarios douloureux tant que nous ne parvenons pas à soulever les voiles de nos peurs.

Se dissocier de la peur revient à créer une distance avec son émotion. Même si notre peur tente de nous faire croire le contraire, nous ne sommes pas l'émotion de peur. Le fait de se répéter à voix haute : « *Une partie de moi a peur* » est essentiel. Véronique en a fait l'expérience : « *J'ai finalement senti que seule une partie de moi avait peur. Du coup, je me sens mieux. Je suis plus sereine et confiante pour explorer ce qui trouble mes relations amoureuses.* » Les sentiments non exprimés, les besoins non comblés et les situations non digérées du passé sont le terreau de la peur. En se dissociant de sa peur, on ouvre une porte en dedans pour explorer les souffrances mais aussi les richesses que la peur dissimule.

2^{ème} principe : respirer profondément et amplement

Fritz Perls, célèbre psychiatre et fondateur de la Gestalt-thérapie, affirmait : « *La peur, c'est l'excitation sans la respiration* ». Lorsque nous avons peur, notre respiration se comprime ainsi que tous nos élans de vie. Parmi les peurs souterraines, certaines impactent particulièrement notre respiration et notre accomplissement. Ce sont les peurs-verrous qui ont pour but de nous empêcher d'explorer notre monde intérieur et de réévaluer nos expériences de peurs antérieures. L'une d'elles est la peur de dépasser nos limites.

Nous avons tous au départ une capacité restreinte à accueillir quantité de sentiments et d'expériences créatrices et positives. Marc, un jeune professeur de 35 ans, se souvient : « *Il m'a fallu du temps avant de me rendre compte qu'une partie de mon esprit était programmé pour ne pas dépasser une certaine limite de joie et de bonheur. Lorsque j'atteignais cette frontière, je créais des pensées et des émotions désagréables pour m'empêcher d'avancer. En fait, je fabriquais un état familial, semblable à celui de mon enfance, pour éviter de me sentir bien et de développer mon potentiel* ».

La respiration, lorsqu'elle est ample et profonde, redonne de l'espace intérieur et chasse une partie de la peur paralysante. Nous pouvons aussi faire un pas de côté pour nous distancier davantage de l'émotion et retrouver un mouvement et une liberté jusque là entravés par la peur¹.

3^{ème} principe : communiquer avec sa peur

La peur questionne toujours les fondements de notre personnalité et de notre système intérieur. En nous dissociant de l'émotion et en retrouvant une respiration pleine et entière, nous pouvons plus facilement nous poser cette question fondamentale : « *Qui a peur en moi ?* ».

La psyché est constituée de nombreuses parties ou sous-personnalités qui agissent telles des personnes indépendantes avec leurs propres émotions et leurs propres motivations ; elles sont en interrelation constante. La peur s'insère dans ce système. La peur, c'est l'enfant en nous qui panique. En grandissant, nous avons naturellement subi des contraintes familiales, sociales et culturelles qui nous ont poussés à nous adapter, c'est à dire à nous conformer à des attentes exprimées ou pas. L'enfant adapté en soi est une partie habituée à vivre sous le regard de ses parents. Il n'ose pas les décevoir par peur de perdre l'amour dont il a besoin pour grandir.

¹ Le lecteur trouvera un rituel psychocorporel particulièrement puissant dans « *J'arrête d'avoir peur* » (Eyrolles, 2014) pages 24 et 25. Alliant la respiration et le mouvement, cette pratique éprouvée est le fruit des recherches les plus récentes sur la peur.

Adultes, nous vivons avec cet enfant adapté qui a peur de l'autre. Il s'exprime souterrainement dans la peur d'être rejeté, la peur d'être jugé ou la peur de la différence. Ces peurs relationnelles provoquent un exil du Moi authentique, libre et spontané. Trop d'individus développent une personnalité basée sur la survie et la compétitivité où l'autre est une menace. La peur de l'autre est la source de toute violence dans les relations. Communiquer avec sa peur permet de ressentir combien nous avons été souvent élevés dans le devoir d'obéissance et la peur de la punition. Quel type d'adulte cela produit-il ? Des personnes niant leurs besoins et leurs ressentis pour se conformer, se nier, s'oublier, entrer en compétition, prendre le pouvoir sur l'autre.

4^{ème} principe : prendre soin de son enfant intérieur

L'éducation par la peur est aujourd'hui reconnue comme très nocive. Elle perturbe la maturation des structures cérébrales qui favorisent la gestion des émotions et l'épanouissement de relations bienveillantes. Aujourd'hui encore, la peur naît dans la famille, se développe à l'école et prospère dans le monde professionnel.

Il existe en chacun de nous un enfant doué dont les nombreuses potentialités attendent de s'éveiller. Prendre soin de cet enfant, c'est tout d'abord accueillir le blessé, le fragile et le vulnérable en soi. C'est une part enfant qui a besoin d'être écoutée, rassurée et libérée. Transformer sa peur en alliée nécessite d'apprendre à devenir un bon parent empathique et aimant pour soi. L'enfant intérieur est toujours présent, ici et maintenant, en chaque être et c'est le fait de ne pas s'en occuper qui donne du poids au passé et aux peurs souterraines.

Nicole, une femme de 60 ans, confie : *« J'ai peur du bruit, particulièrement dans mon espace de vie. Lorsque j'entends du bruit à la maison, je ressens un fort sentiment d'insécurité. Enfant, je n'ai jamais eu d'espace pour moi. Aujourd'hui je sais que cette peur est l'appel de la petite Nicole qui me dit : occupe toi de moi ! Je reconnais cette souffrance en moi. Alors quand j'ai peur du bruit, je murmure à mon enfant intérieur : je suis là. Ma peur et mon insécurité s'apaisent rapidement ».*

La peur est une émotion digne de respect, même si elle est parfois excessive et handicapante. Elle peut devenir une alliée. Elle ne dit pas la vérité mais elle reste une alarme qui nécessite d'être plus à l'écoute de notre enfant intérieur. Derrière chaque peur se cache des élans de vie, sources insoupçonnées de joie, de création et d'accomplissement. En traversant nos peurs, nous en apprenons bien davantage sur nous-mêmes, sur notre puissance, sur notre nature spirituelle et sur la vie elle-même.