



## La Peur

Qu'est-ce que la peur ? Originellement, la peur est le système d'alarme de notre cerveau pour signaler un danger imminent. Selon les personnes, cette peur tétanise ou déclenche des mécanismes qui permettent de survivre physiquement et/ou psychologiquement à une situation périlleuse. La peur provoque notamment la sécrétion d'adrénaline dans notre corps pour courir le plus vite possible et ainsi échapper au danger ou pour décupler nos forces et venir en aide à quelqu'un. Malheureusement, notre éducation, notre environnement et parfois même notre imaginaire créent des peurs, notamment lors de notre enfance, autour de dangers qui ne sont pas réels ou qui n'existent plus une fois arrivé à l'âge adulte. Ces peurs, qui sont juste des dispositifs de survie de notre cerveau, nous empêchent généralement de vivre pleinement la vie dont nous rêvons.

Notre cerveau est organisé autour de peurs ancestrales/primaires que nous ressentons tous à un moment ou un autre de notre existence et qui, trop souvent, régissent nos vies :

### – La Peur de mourir

La Peur de mourir est propre à chaque être humain car, de façon évidente, pour la plupart d'entre nous, nous ne savons pas s'il existe quelque chose après la mort. La mort est donc un terrible saut dans l'inconnu qui, en plus, nous oblige à quitter les personnes que nous aimons. Cette peur est donc, probablement, une des plus légitimes de notre cerveau, celui-ci étant, avant tout, un outil de résolution de problème assurant la survie de l'individu. J'ai longtemps eu peur de mourir, quasiment les 30 premières années de ma vie, peur qui est revenue en force pendant plusieurs mois après la naissance de ma fille. Se débarrasser de la peur de la mort passe forcément par la voie spirituelle car il est impossible de savoir avec certitude s'il y a un après et qu'il est impossible d'échapper à ce « danger » inhérent au fait d'être en vie. Lors de ma seconde thérapie, vers l'âge de 30 ans, le psychiatre qui m'a suivie pendant quelques mois m'a aidée à entamer ce chemin. En effet, dans ma famille, croire en quelque chose d'invisible ou de spirituel est vu comme un marque de faiblesse



intellectuelle, seule la science étant une source fiable à même de tout expliquer. Quand j'ai dit à mon psychiatre que je sentais qu'il existait quelque chose d'autre mais que je n'arrivais pas à m'autoriser à croire parce que ça dévalorisait mon image auprès de ma famille, il m'a simplement demandé : « est-ce que cela vous rendrait plus heureuse de croire en quelque chose ? » J'ai répondu que oui et il m'a dit : « alors faites-le ». Dans ma tête, un déclic s'est produit : j'avais obtenu l'autorisation d'un « adulte référent » dont j'avais besoin pour entamer ma quête spirituelle. J'ai donc lu beaucoup sur le sujet, notamment le très inspirant [« Conversation avec Dieu » de Neale Donald Walsch](#), et j'ai forgé mes propres convictions à propos de la mort qui m'ont permis de faire la paix avec celle-ci et de me débarrasser d'un « problème » sur lequel je n'avais de toute façon aucun contrôle. Du coup, je n'y pense plus, la mort viendra quand elle viendra, probablement quand je serai prête à partir mais je n'en ai plus peur.

### – La Peur de l'abandon

La Peur de l'abandon vient d'une peur souvent liée à une situation, parfois anodine parfois forte, que nous avons vécue dans notre enfance dans laquelle nous avons eu l'impression d'être oubliés par nos parents ou véritablement abandonnés : perdus quelques secondes dans un magasin, laissés pour la première fois chez la nourrice ou à la crèche... Cette situation, longtemps oubliée depuis, a créé un précédent dans notre cerveau, précédent auquel celui-ci se réfère systématiquement dans les relations que nous développons au sein de notre vie d'adulte. La peur de l'abandon est la peur de la perte de l'amour inconditionnel que sont censés nous porter nos parents ; sans celui-ci nous sommes des enfants seuls, vulnérables, perdus, sans repères mais, surtout, des êtres incapables de mériter l'amour des personnes que nous aimons le plus. Heureusement, comme toutes nos peurs, celle-ci est réversible à condition, bien sûr, de l'identifier et d'en ramener le mécanisme à la conscience pour le démonter et le remplacer par un système de pensée mis à jour. Car, si nous sommes des êtres composés à 65 % d'eau dans notre corps, nous sommes composés à 100 % d'amour dans notre intérieur, souvent bien enfoui mais qui ne demande qu'à sortir de sa cachette ! C'est en commençant à porter [un regard bienveillant](#) sur nous-mêmes sans juger ce que nous croyons être nos erreurs et nos faux pas que nous entamons le long chemin de l'amour pour nous-mêmes. Quand nous arrivons à nous remplir de cet amour, pour nos qualités mais aussi pour toutes nos failles qui font de nous qui nous sommes, c'est-à-dire des êtres hautement attachants et aimables comme la plupart des êtres humains, si parfaits dans nos imperfections, nous n'avons plus peur d'être abandonnés. Il m'a fallu des années pour comprendre ce concept et son cousin : « Sois toi-même » et [« aime-toi »](#). Je comprenais le sens des phrases mais je n'avais aucune notion de comment y arriver. Il m'a fallu un long moment avant de trouver qui je suis car la pression sociale et familiale tentent toujours de nous faire rentrer dans des cases qui nous éloignent de la personne que nous sommes profondément. Apprendre à aimer cette personne est un long voyage empreint de bienveillance, de compassion, de tendresse et d'humour. Regardez-vous vivre comme une mère ou un père contemplerait son enfant en train de jouer dans le jardin. Avec cette attitude envers vous-même, vous n'aurez plus jamais peur de ne pas être aimé, car vous le serez déjà et vous aimerez d'autant mieux votre entourage car vous le traiterez de la même façon.

### – La Peur de ne pas être à la hauteur



Avant d'être capable de porter un regard bienveillant sur nous-même, nous avons tendance, comme nous le faisons avec les autres, à porter sur nous-même un regard empli de jugement négatif à notre rencontre et d'être ainsi notre pire ennemi. Ce jugement est rarement le nôtre, il est généralement celui de nos parents, issu de paroles qu'ils ont prononcées pour nous éduquer et des aspirations qu'ils ont projetées sur nous. Bien entendu, il est également celui de la société qui a découpé le bonheur et la bienséance en cases marketing : pour être heureux, il faut se marier, avoir des enfants, avoir de l'argent, avoir un travail qui rapporte, avoir au moins un orgasme par semaine, faire du sport, manger sainement, être mince.... Alors, forcément, quand, par exemple, nous aimons plus les gâteaux que le tennis et que nous n'avons pas envie d'avoir des enfants, certaines cases amènent plus de culpabilité et de jugement que de bonheur. Comment, dans ces conditions, se sentir à la hauteur de tout ce qui est investi en nous par les autres ? Peut-être, tout simplement, en s'en détachant et en identifiant ce qui nous rend heureux, nous, et pas la société ni nos parents. Ce processus implique de faire un sacré ménage de printemps dans nos aspirations et nos croyances pour faire le tri entre celles qui nous appartiennent vraiment et celles qui ne sont pas les nôtres.

Si nous suivons nos envies sans tenir compte du point de vue des autres tout en restant bienveillants à leur égard, nous serons forcément à la hauteur car nous suivons notre propre chemin rempli de petits et grands bonheurs avec de merveilleuses surprises à la clé. Quand j'étais enceinte, une sage-femme m'a dit, un jour : « – A partir du moment où vous vous occupez de votre bébé avec amour, vous ne pouvez pas mal faire ». Je pense qu'il en va de même pour notre vie, si nous construisons notre vie avec amour et enthousiasme, nous ne pouvons pas ne pas en être à la hauteur. Le bonheur n'est pas une récompense qu'on doit attendre d'une instance supérieur, mais bien une création par nous-même pour nous-même.

Ces peurs primaires sont généralement déclinées par notre cerveau en peurs quotidiennes abondamment alimentées par nos gouvernants et médias :

- La peur de manquer d'argent, d'amour, de nourriture,
- La peur de perdre son emploi,
- La peur d'être quitté par la personne qu'on aime,
- La peur de la maladie,
- La peur d'être jugé par les autres...

Toutes ces peurs sont liées à des dangers qui n'ont aucune réalité palpable... Il s'agit de dangers que nous imaginons et projetons sur notre futur. Ils sont généralement exprimés par des phrases telles que « Qu'est-ce qui va se passer si ? » ou « j'ai l'impression que »...

« Qu'est-ce qui va se passer si ...? » Probablement que des bonnes choses ! La vie vous a-t-elle jamais proposé un problème qui ne se soit pas, à un moment ou un autre, résolu soit grâce à votre intervention ou à celle de quelqu'un d'extérieur ? J'ajouterai qu'il n'est pas possible de résoudre un problème qui n'existe pas ou pas encore alors pourquoi même y penser ? Si vous devez projeter des choses pour votre vie, pourquoi ne pas vous focaliser sur les choses et/ou événements positifs ? Quitte à imaginer quelque chose qui n'existe pas, autant que ça nous apporte du plaisir, non ?



De plus, comme nous l'avons évoqué un peu plus haut, nous ne sommes jamais vraiment seuls et isolés face à un problème et, si nous acceptons que le problème va finir par se résoudre comme tous les précédents dans notre vie au lieu de nous laisser envahir par la peur qui nous paralyse, la solution apparaîtra dans notre esprit presque comme « par magie ». Savez-vous que la peur et la foi sont 2 expressions d'un même processus mental ? La peur est une projection négative d'un événement ou d'une action, la foi est une projection positive d'un événement ou d'une action. Dans les 2 cas, aucun de ces événements ne s'est encore produit – voire ne se produira jamais – alors autant penser au meilleur plutôt qu'au pire.

« J'ai l'impression que » est également une projection négative de quelque chose ; en effet, il nous arrive assez rarement de nous dire « j'ai l'impression que tout va bien » alors que nous avons souvent « l'impression qu'il ne m'aime pas » ou « que je ne suis pas à la hauteur ». Régulièrement, j'ai pu constater que « j'ai l'impression que » était quasiment toujours suivi d'un mensonge que nous nous infligions à nous-mêmes, la plupart du temps inconscient, la projection d'un jugement sur soi par soi ou supposément par quelqu'un d'autre mais qui ne repose sur aucune réalité, un peu comme quand nous imaginons un sens caché à une phrase anodine prononcée par quelqu'un. Quand vous commencez une phrase par cette expression, demandez-vous toujours d'où vient cette impression et si elle repose sur quelque chose de tangible que vous pouvez vérifier. Si ce n'est pas le cas, ne validez pas cette impression et préférez-lui une phrase commençant par « Je sens ou je ressens » qui est basée sur une sensation physique ou émotionnelle et qui se rattache généralement plus à une intuition.

En réalité, dans notre vie de tous les jours, à moins de vivre avec une personne violente physiquement ou psychologiquement, dans un pays en guerre ou de vivre un événement exceptionnel comme un accident de voiture, nous ne sommes jamais en danger. Cette phrase est importante car, une fois qu'on intègre cette affirmation dans notre vie de tous les jours, notre stress diminue de façon drastique et l'horizon des possibilités s'élargit de façon incroyable. Pour moi, cette découverte a été un premier véritable soulagement dans ma vie. Alors que je sortais d'une grave dépression et que je me reconstruisais doucement, une de mes amies m'a enjointe à lire le livre [« Transformez votre vie » de Louise L. Hay](#) dont les chapitres sont entrecoupés de petits textes bienveillants, des invitations à considérer la vie sans appréhension et à nous considérer avec amour et compassion. Dans ce livre, j'ai découvert que, contrairement à ce que j'avais toujours pensé, grâce au mode de fonctionnement qui m'avait été transmis pendant mon enfance, non seulement l'Univers ne me voulait aucun mal mais que j'évoluais dans un espace bienveillant dans lequel je pouvais créer sans crainte les projets et la vie que je souhaitais.

**Je vous invite à imaginer l'univers dans lequel nous évoluons comme un miroir qui nous apporte ce que nous souhaitons le plus. Si nos pensées et émotions sont dominées par la peur, l'univers « pense » que l'émotion que nous souhaitons continuer à expérimenter est la peur et il nous donne donc à vivre régulièrement des situations en lien avec ce dont nous avons peur. En revanche, si nous avançons sereinement vers les buts que nous nous sommes fixés en contemplant la joie que le cheminement vers ces buts nous procure, alors, l'univers nous**



**accompagne dans la joie sur ce chemin et nous ouvre toutes les portes nécessaires pour atteindre ce but.**

**Attention, je ne dis pas ici que vivre sans peur est une chose aisée et il m'a fallu plusieurs décennies pour y arriver non sans rechutes régulières, les vieux réflexes du cerveau étant tenaces ! Néanmoins, cela peut faire partie des nombreux objectifs que nous pouvons nous fixer pour nous sentir heureux et libres.**