



La Peur...

Fuite, refus ou acceptation ! Que faire ?

Regard sur la place de la peur dans les comportements humains... Quelle fonction et quel intérêt ?

“ Le plus sûr dans la peur est d'avancer ”.

Citation de Antoine Claude Gabriel Jobert (Le trésor de pensées 1852)

Retrouvons nous après ce break des vacances où j'espère la rêverie a été votre amie fidèle afin d'amorcer le retour dans le réel et le quotidien avec une notion que je trouve de plus en plus présente dans le langage commun, La Peur !

“ J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre ”.

Nelson Mandela

Qu'est-ce que la peur ?

La peur est une émotion ressentie généralement en présence, ou dans la perspective, d'un danger ou d'une menace. En d'autres termes, la peur est une conséquence de l'analyse du danger et permet au sujet de le fuir ou de le combattre. C'est clair ?

La peur est une émotion totalement subjective qui s'ancre sur des certitudes de ne pas être à la hauteur, de ne pas savoir le vivre, bref, c'est un instrument de contrainte et de négation d'un potentiel et d'un dynamisme de vie !

Vue à travers le regard du parent...

Combien de fois ai-je entendu des parents dire à leurs enfants « n'ai pas peur ! », « ne craint rien » comme si les peurs éprouvées à cet âge du début de la vie n'étaient pas importantes ou pas légitimes ! Pourtant, à y réfléchir un peu plus, est-ce que la peur de l'inconnu que peut vivre un enfant dans son contexte de développement et de construction de confiance ne peut pas avoir une place réelle et raisonnable (doué de raison) ? J'aurais tendance à penser que l'expression de cette émotion est normale dans un vécu de construction et donc de totale incertitude. Notre place en tant qu'adulte n'est pas de les « contraindre » à ne pas

avoir peur mais plutôt de leur donner à voir tout le potentiel qu'ils recèlent et de leur permettre d'accepter de se confronter à leurs compétences déjà existantes mais parfois encore inconnues.

Et pour nous les « grands » !!

J'entends les adultes que je rencontre exprimer la peur en toute occasion « j'ai peur de ne pas y arriver », « j'ai peur de ne pas savoir le vivre », « j'ai peur de cette relation et de mon engagement », « j'ai peur du changement », « j'ai peur de l'inconnu », « j'ai peur de souffrir »... je pense que j'ai fait le tour de toutes les expressions de peur ! Regardons avec un peu de recul ce que génère ce trouble.

Dans un contexte de peur, la première réaction est souvent la fuite comme si refuser de se confronter à cette émotion si subjective était plus adapté que de se rendre compte des possibilités que nous ouvre le vécu de l'inconnu, du différent.

Chacun se rattache de façon inéluctable à son histoire, à son vécu, à ses croyances et lorsque se présente à soi un événement qui résonne avec son passé ou qui demande de susciter de nouvelles visions et perceptions de la situation, l'énergie dépensée est le besoin impérieux de ne surtout rien changer. Rester dans ses compréhensions et ressentis souvent préconçus, arbitraires et faux afin de penser poursuivre sans émotion trop forte le court de sa vie...

La peur est éprouvée dans des contextes de bonheur, de joie et de plaisir où elle s'insinue dans la certitude que ce moment ne durera pas, que le souvenir de l'avoir déjà perdu est si grand que le moment présent n'a pas de place. C'est le cas de nombreuses relations amoureuses qui ne se concrétisent pas car l'un des deux reste en retrait, en attente ou carrément prend la fuite alors que le lien et la rencontre répondent aux désirs et besoins des deux.

Et dans notre monde actuel, la peur est aussi ressentie face à la différence, à l'inconnu, à ce qui ne rentre pas dans notre compréhension primaire. Dans cette peur, la seule expression est souvent l'enfermement dans des certitudes très égocentrées ne rassurant qu'à très court terme mais qui permettent si fugacement de se sentir dans le vrai et le juste... n'est-ce pas au final un leurre ?

Je pourrais aller bien plus loin, mais peut-être cela vous ferait-il peur ?!

Acceptez de prendre du recul sur certaines de vos émotions dévastatrices afin de vous permettre de vivre le temps présent et tous ses inattendus et ses inconnus qui sont la substantifique moelle de la Vie !

Bref n'ayez pas peur et faites-vous confiance !!!

*Christine Nadeau
Psychothérapeute*

Consultante en Entreprise

Gestion de Crise/Relations Humaines/Formations

50 bd de Strasbourg

83000 Toulon

06 07 80 11 83

La WebTV des gens qui bougent

L'impact.tv

Bientôt la star
c'est vous !

Retrouvez
nos émissions
et chroniques

bit.ly/limpact-tv