

## Pourquoi avons-nous autant de peurs?

Cette question, très courante de nos jours, est due au nombre croissant de personnes ayant de plus en plus de peurs.

La peur est un sentiment qui accompagne la prise de conscience d'un danger ou d'une menace. Grâce à ce sentiment, le cerveau réagit instantanément en donnant les commandes nécessaires au corps physique afin que ce dernier soit en mesure de faire face à la situation qui représente un danger, une menace. Le cerveau envoie d'abord un message aux glandes surrénales. Celles-ci produisent immédiatement l'adrénaline, qui a pour rôle de libérer la réserve de glucose du corps permettant à celui-ci de réagir adéquatement. Il en résulte une plus grande force physique pour se défendre, un cerveau plus alerte pour prendre une décision rapidement, etc. Ce surplus d'énergie peut même éviter certains de mourir d'une crise cardiaque.

### **Il existe deux sortes de peurs : les peurs réelles et les peurs irréelles.**

#### Peurs réelles

Voici quelques exemples de peurs réelles :

- Un gros chien se jette sur vous;
- Une auto se dirige tout droit sur vous ou votre enfant;
- Une personne lève le bras pour vous frapper;

Il est naturel et utile d'avoir peur lorsqu'on est face à une situation dangereuse. Cela permet de réagir adéquatement, d'avoir la force nécessaire et des réflexes assez rapides pour se protéger.

#### Peurs irréelles

La plupart des peurs vécues par les êtres humains sont malheureusement des peurs irréelles. Elles ne présentent aucun danger réel. Elles proviennent plutôt de l'imagination humaine, mal utilisée.

Le cerveau ne peut faire la différence entre une peur réelle et une peur irréelle. Dans l'un ou l'autre des cas, il réagit de la façon décrite ci-dessus. Dans le cas d'une peur irréelle, étant donné qu'il n'y a pas de danger véritable, l'adrénaline n'est pas utilisée par le corps et devient en quelque sorte un poison pour celui-ci, car elle se répand dans le corps, n'étant pas consommée par un effort physique. Quant aux glandes surrénales, plus elles sont exploitées à des fins inutiles, plus elles se fatiguent, s'usent et répondent éventuellement moins bien lors d'un danger réel. Le corps n'a alors plus le glucose – ou l'énergie – nécessaire pour répondre adéquatement au danger. C'est ainsi qu'une personne en arrive à paniquer, à devenir impuissante devant une situation dangereuse ou menaçante.

L'imagination chez l'être humain devrait être utilisée pour le faire se sentir bien, et non pour le faire se sentir mal en se créant toutes sortes de peurs non fondées. Comment en arrive-t-on à développer ces peurs? L'imagination fait partie du mental et est directement influencée par nos croyances mentales. Les croyances

mentales sont formées pour la plupart pendant notre enfance suite à des expériences douloureuses. Ces expériences peuvent avoir été vécues, observées ou apprises. Dans tous les cas, nous avons associé ces expériences à la douleur et avons développé la peur qu'elles se produisent à nouveau.

Voici quelques exemples de peurs irrationnelles au niveau physique, émotionnel et mental, qui ne représentent aucun danger réel et qui ont toutes été créées par l'imagination.

Peurs irrationnelles au niveau physique :

- Peur d'un animal (chien, araignée, souris, etc.) alors qu'il n'y a aucune menace;
- Peur de l'eau, des orages, de la noirceur, etc.

Peurs irrationnelles au niveau émotionnel et mental :

- Peur de faire rire de soi, du ridicule;
- Peur de l'avenir, de manquer d'argent;
- Peur de la maladie, de la mort;
- Peur de se tromper, de l'échec;

Il est important de vous souvenir que chaque fois que nous laissons une peur prendre le dessus, c'est comme si nous nourrissions la croyance derrière cette peur. C'est ainsi qu'elle devient de plus en plus grande, que la peur de souffrir et d'être blessé devient plus présente et se ressent plus fortement. Elle peut même aller jusqu'à devenir obsessionnelle et se transformer en ce qu'on appelle une phobie. Une phobie se nourrit de l'énergie de la personne, ce qui explique le manque d'énergie observé chez les personnes qui en souffrent.

- Plus la peur est grande et plus elle indique qu'elle est basée sur une blessure importante vécue très jeune. Voici cinq blessures importantes qui semblent être à la base de la majorité des croyances et des peurs que nous nourrissons :
- Le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison, l'injustice.

Lorsque vos peurs prennent le dessus sur vous et que vous vous laissez envahir, vous n'êtes plus le maître de votre vie. En voici quelques exemples, car la liste est longue. Cela vous arrive lorsque... :

... vous vivez une émotion. Les émotions surviennent lorsqu'il y a accusation de soi ou de quelqu'un d'autre. Cela indique que vous avez peur pour vous-même.

... vous doutez ou vous vous méfiez de vous-même ou de quelqu'un d'autre.

... vous mentez. Quelle peur se cache derrière ce mensonge? La peur d'être réprimandé? De ne pas être aimé, respecté? La peur d'être pris en défaut? La peur de montrer votre vulnérabilité? La peur de l'autorité?

... vous vous justifiez, que vous voulez absolument que l'autre comprenne et vous approuve.

... vous voulez avoir raison à tout prix.

... vous vous sentez facilement attaqué et que vous adoptez un comportement de défensive.

... vous vous privez d'acheter, de faire ou dire quelque chose.

Les peurs ont tout de même un côté positif. Elles peuvent vous aider à devenir conscient de désirs que vous ne vous permettez pas de reconnaître par peur d'une conséquence désagréable et difficile à gérer. Derrière chaque peur se cache un désir non manifesté. La façon la plus intelligente de réagir à une peur est de l'utiliser pour devenir conscient de ce désir que vous avez bloqué en vous.

### **Voici quelques questions simples à vous poser pour y arriver.**

1. **« Qu'est-ce que cette peur m'empêche d'avoir et de faire; ou comment m'empêche-t-elle d'être? »**

Si vous avez **peur des chiens** par exemple (peur irréaliste physique) et que devant un chien vous figez, vous manquez de courage et que cela vous empêche d'avancer, cela pourrait signifier que vous vous empêchez d'avancer dans votre vie ou que vous manquez de courage dans une situation donnée. Autre exemple : la **peur de vous tromper** (peur irréaliste mentale) pourrait vous empêcher de prendre des risques, d'aller vers du nouveau, d'être créatif, etc. Chaque fois que quelqu'un dit « ... m'empêche de... », ça signifie en fait « ... j'ai le désir de... ». Ce qui nous empêche surtout d'être (et non avoir ou faire) est le signe d'un besoin de l'âme.

2. **« Que pourrait-il m'arriver de désagréable si je me permettais de... »**

Dans l'**exemple du chien**, vous vous demanderiez : " *Que pourrait-il m'arriver de désagréable si je me permettais d'avancer comme je le veux dans ma vie, si j'étais courageux plutôt que de figer sur place?* » Réponse possible : « *Si j'avais et que j'étais courageux, je ferais le métier de mon choix, mais cela déplairait à mes parents. Je risquerais d'être jugé comme étant une personne ingrate et égoïste, surtout après tout ce que mes parents ont fait pour moi.* " Dans l'exemple de la **peur de se tromper**, la question serait : « *Que pourrait-il m'arriver de désagréable si je prenais des risques, si j'allais vers du nouveau, si j'étais créatif ?* » Réponse possible : " *Je pourrais me tromper. Les gens pourraient penser de moi que je ne suis pas compétent et que je n'arrive jamais à rien dans la vie.* " Sachez une chose. Même si vous vous empêchez de faire quelque chose ou d'être tel que vous voulez être, ça ne changera pas l'opinion des autres à votre égard. Ils vous trouveront quand même égoïste ou incompetent, mais peut-être pour une autre raison. Ce que l'on veut éviter à tout prix finit toujours par se produire d'une façon ou d'une autre alors pourquoi vous empêcher d'aller vers vos désirs?

3. **« Ce à quoi je crois est-il fondé? Est-ce vrai? »**

En vous posant cette question, vous réaliserez que la plupart du temps, votre peur n'est pas fondée. Elle pourrait être vraie à l'occasion, mais c'est loin d'être le cas à tous les coups!

4. **Accepter...** Cette partie en vous qui a peur est convaincue qu'elle vous aide et qu'elle vous évite le pire. Il est donc important de l'accepter et de ne pas lui en vouloir puisqu'elle est là pour votre bien. Remerciez-la lorsque vous en devenez conscient et expliquez-lui que vous voulez désormais apprendre à gérer vous-même ce qui vous fait peur. Rassurez-la en lui disant qu'en cas de besoin, vous ferez appel à elle. En attendant, elle peut se mettre à l'écart et seulement observer que vous pouvez bien vous en sortir tout seul.

Agir ainsi avec vos peurs vous aidera à reprendre la maîtrise de votre vie, à ne plus vous laisser influencer par toutes ces croyances mentales qui vous font peur au point de ne plus être libre d'être vous-même.

Ne vous en faites surtout pas. Tout être humain a des peurs. Nous sommes tous sur Terre pour apprendre à redevenir nous-mêmes. Voilà pourquoi il est si important de faire face à toutes nos peurs, graduellement, plutôt que de faire comme si elles n'existaient pas. En redevenant nous-mêmes, nous récupérons l'énergie qui était nécessaire à garder ces peurs vivantes et nous pouvons utiliser cette énergie à des fins plus créatrices pour nous-mêmes.

Soyez patient et tolérant dans ce processus. Vos nombreuses peurs proviennent de loin, souvent même de vies précédentes. En les prenant une à la fois, gérer vos peurs deviendra un processus de plus en plus naturel et facile. Cela vous permet de vivre pleinement, car chaque peur est un reflet inconscient de votre peur de mourir et de votre peur de vivre, N'oubliez pas que les peurs plus tenaces demandent plus de compassion puisqu'elles proviennent de blessures plus profondes. Il s'agit de se donner du temps, tout simplement. Vous verrez que moins il y aura de peurs en vous, plus la foi qui vous habite reprendra sa place pour donner lieu à une vie beaucoup plus agréable et satisfaisante.

**Lise BOURBEAU**

**[www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)**