



Le monde des peurs

“ La paix de soi à soi est d’avoir cette capacité de faire son propre tri intérieur en prêtant attention à ce que l’on entend.



FRANÇOISE KREBS

Les peurs sont multiples et variées, différentes selon les époques, les civilisations. Dans notre société actuelle, la majorité des peurs sont d’ordre conceptuel, car partent depuis l’imaginaire de ce qu’il

pourrait advenir, de ce que l’on ne contrôle pas.

En d’autres temps, les peurs fondamentales étaient en lien à la survie, à la protection de soi et de ses proches face aux éléments, aux animaux, aux difficultés existentielles basiques. Ces peurs-là portaient en réalité depuis la force de vie, depuis un élan de construire sa vie, de maintenir la vie et non point dans l’idée d’avoir plus et plus.

Dans nos nouvelles conceptions, les peurs sont générées principalement par la peur de manquer, la peur de perdre un confort, de perdre la face, de perdre un statut reconnu. Ces peurs-là sont basées dans des concepts mais également dans des mouvements émotionnels qui vont générer d’autres peurs, d’autres peurs du manque ou de perte.

Si nous reprenons dans un autre sens, il est évident que la majorité de nos peurs sont des projections de nos attentes de perfectionnisme, d’atteindre le bonheur, la réussite, la reconnaissance de l’extérieur. Ainsi, même une réussite ne va pas diminuer les peurs, puisque presque « automatiquement », il y a une autre attente qui se déclenche demandant à être satisfaite. C’est la course à se faire reconnaître ou au profit ou



même au ralentissement. Quelle que soit la peur, elle va générer d'autres peurs, du moment qu'il n'y a pas un retour à soi, un retour dans ce que sont ses propres fondements, ses priorités depuis soi et non pas depuis des comparaisons.

Les comparaisons vont également générer des peurs : peur de ne pas être aussi bien que l'autre, peur d'être jugé par cet être que l'on considère supérieur, peur de ne pas y arriver aussi bien que l'autre, peur de ne pas être le parent parfait et ainsi de suite.

Ces jeux multiples entre le mental (les pensées) et les émotions vont créer comme une sorte de danse intérieure entre nos divers aspects nous poussant à nous activer encore plus afin d'y arriver et d'être à la hauteur de nos propres attentes à notre égard.

Car effectivement, la problématique de base provient de nos attentes à notre égard qui vont être nourries par nos comparaisons entre les autres et nous-même, mais également entre notre réussite actuelle et celles du passé ou notre échec de l'instant se nourrissant des échecs du passé.

Cette description semble bien sombre et peut donner l'image qu'il n'y a pas d'espoir de sortir de ce cercle vicieux de peurs. La bonne nouvelle est que nous détenons – chacun de nous – **notre propre pouvoir intérieur**, le bémol étant que nous avons donné ce pouvoir à l'extérieur il y a bien longtemps déjà.

Le petit enfant se sent reconnu par le regard de ses parents, puis petit à petit il en souhaite plus, car il ne se sent pas nourri par ces regards, ces attentions. Il aurait à apprendre à se reconnaître, à être guidé à stimuler en lui ses propres énergies, ses propres satisfactions mais dans le sens de se féliciter et

non point d'être fier de lui. Être fier de soi, nous amène à nouveau à quêter indirectement voire inconsciemment l'approbation de l'autre.

En apprenant à être conscient de ses propres actes, du pouvoir que nous avons à chaque instant malgré l'idée que nous avons d'être totalement coincé dans des habitudes, des obligations, nous pouvons **nous réapproprier** notre propre pouvoir intérieur.

Observez : déjà l'image des émotions est souvent indiquée comme « c'est plus fort que moi, que lui ». Dès cet instant, nous perdons notre propre pouvoir intérieur en croyant qu'une émotion est plus forte que nous, que nous n'en sommes pas le propriétaire, le dépositaire.

L'idée n'est pas d'entrer dans un nouveau concept de culpabilité : c'est ma faute, je fais faux, mais d'assumer la responsabilité de sa propre vie, de ses actes, de ses difficultés, de ses malheurs. **L'essentiel est ce que nous allons faire de ce que nous vivons**. Non pas en l'enfouissant en nous, mais en écoutant ce que cela révèle de nous-même. Comment je vis cette situation ? Pourquoi je la vis ainsi ?

Dans le contexte mondial actuel, nous sommes constamment informés d'événements ne nous concernant pas directement, mais par lesquels nous réveillons nos propres mouvements intérieurs. Pourquoi clamer que la paix devrait exister sur terre, alors que nous ne vivons pas notre propre paix intérieure. La paix en soi, n'est pas être serein constamment ou ne plus rien ressentir ou se détacher.

La paix de soi à soi est d'avoir cette capacité de faire son propre tri intérieur en prêtant attention à ce que l'on entend. Si





l'autre parle depuis ses peurs : Que vais-je ressentir à ce moment-là ? Quelle action je mets en place ? Est-ce que j'amplifie mes peurs ? Est-ce que je cherche à me rassurer en mangeant, en achetant un objet, en positivant ?

Ce retour à soi permet de prendre conscience de ce pouvoir qui vibre en soi, qui est notre espace intérieur qui vit constamment des mouvements. Les sens captent en permanence des informations et celles que nos oreilles collectent sont fréquemment minimisées puisqu'il est possible (tout comme avec les autres sens) de décider sur quel aspect nous allons mettre la priorité.

Or, mettre une priorité sur un son, une information, ne signifie pas que le reste n'a pas été entendu, intercepté. Il est donc important de faire de temps à autre (voire fréquemment) une sorte de « reset » intérieur afin de revenir à soi, de « nettoyer » en soi tout ce qui s'est déséquilibré, de **se remettre en son centre**.

Lorsque l'on essaie de se couper de ce qui vit autour de soi, nos sens les perçoivent tout de même. Je me souviens d'un événement, il y a une trentaine d'années. Je jouais avec l'un de mes neveux ; son papa écoutait la télévision dans la même pièce. Soudainement, mon neveu a dit « j'en ai marre de cette guerre ». Or, il semblait totalement concentré dans notre jeu.

Cette anecdote reflète clairement la façon dont nous fonctionnons. Il a verbalisé ; ce qui est une façon de conscientiser, mais bien souvent dans la réalité, nous laissons les informations glisser sur nous ou en essayant de faire abstraction de ce que nous voyons, lisons, entendons.

L'idée n'est pas de devenir focalisé sur tout ce que l'on entend ou de s'astreindre dans une forme de dureté, non point. Mais de revenir à soi et valider : j'ai vu / entendu cette information, cela réveille mes peurs, et de les évacuer à sa façon. Pour ma part, je suggère une douche de lumière de guérison ou de souffler en expirant comme pour se dire j'évacue cette charge.

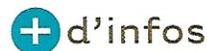
Petit à petit, en prenant conscience régulièrement, en revenant à soi, les pensées sont nourries différemment, car dans le même temps, il s'agit de se souvenir de **ses propres forces**, de ses ressources pour valider ses capacités à trouver des solutions quand le moment sera venu mais non pas d'anticiper tous les problèmes possibles. (*Ne pas confondre : envisager des solutions, ce qui est nourrissant et anticiper des problèmes en restant dans les peurs, ce qui épuise*).

“ Nous avons des peurs pour ce moment présent ou pour ce jour. Beaucoup d'entre elles proviennent de notre besoin de contrôler le résultat des événements.

Fréquemment nous avons peur pour un futur relativement lointain ; ceci crée des peurs dans le futur mais ces peurs sont vibrantes en nous ici et maintenant. Ces peurs pour l'avenir se réactivent sans cesse lors de discussions, de lectures, d'écoutes multiples. Elles vont s'agglutiner, s'amplifier ; d'autant plus que les sujets sont répétés par les divers canaux de diffusion.

Dans ce même temps, nous avons des peurs pour ce moment présent ou pour ce jour. Beaucoup d'entre elles proviennent de notre besoin de contrôler le résultat des événements, lutter contre le temps au vu de nos horaires. En revenant à soi nous pouvons nous rappeler qu'**en ce jour**, nous avons le pouvoir de nous repositionner dans nos capacités et que – par conséquent – dans le futur nous aurons le même pouvoir que nous réactiverons. Plus nous nous le rappellerons fréquemment pour les petites peurs, moins les peurs s'accumuleront en nous.

Les peurs pour la survie sont une force en nous. En revanche, les peurs existentielles du quotidien sont des attentes à notre égard que nous pouvons rééquilibrer en reconnaissant nos qualités, nos forces et en revenant à soi dans la confiance que nos capacités sont qui nous sommes, quelle que soit la situation vécue.



Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

Sur mon site – sous Média : retrouver d'autres articles publiés dans Recto-Verseau

www.mon-papillon.ch