

COMMENT TRANSFORMER NOTRE PEUR EN ALLIÉE

Le livre "J'arrête d'avoir peur en 21 jours" offre une méthode pour renoncer à nos peurs. Rencontre avec les auteurs, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont, psychopraticiens d'inspiration jungienne, spécialistes reconnus de l'enfant intérieur.

Peur de l'autre, de l'échec, de s'exprimer, phobies en tous genres... La peur concerne tout le monde et apparaît sous différentes formes. Les auteurs proposent d'explorer notre système intérieur pour transformer notre peur en allié. Et si on essayait ?

Qu'est-ce que la peur ? Un sentiment, une émotion ?

La peur est une émotion centrale chez l'être humain. Elle est le joyau qui préserve la vie car sa fonction principale est de protéger notre intégrité physique. Cette émotion se repère à ses composantes physiologiques (comme un mal de ventre), sensibles (comme une sensation d'oppression), comportementales (comme l'envie de fuir une personne ou une situation) et psychologiques (comme un sentiment de honte). Toutes ces composantes sont autant d'indicateurs riches qui révèlent l'émotion de peur. La peur est souvent saine mais une personne sur deux souffre de peurs excessives. Sous le joug d'une peur excessive, une personne ne parvient plus à mobiliser ses pleines capacités. Sa vitalité s'affaiblit et elle se sent moins en contact avec les autres. La peur prend parfois des formes handicapantes ou douloureuses au quotidien comme le stress ou les angoisses.

D'où vient-elle ?

Physiologiquement parlant, la peur émane de notre cerveau émotionnel où, en fonction de nos perceptions, se déclenche une alarme qui est aussitôt comparée à nos expériences antérieures. C'est ensuite le cortex préfrontal qui tente de réguler l'émotion de peur. Ce fonctionnement cérébral de la peur nous indique une chose essentielle : la peur est biographique ! C'est une combinaison complexe entre des mécanismes biologiques et des souvenirs. La peur s'insère toujours dans une histoire, une situation ou un scénario.

Quelles sont les peurs les plus courantes ?

Il existe de très nombreuses peurs. Nombre d'entre elles sont inhérentes à notre nature humaine comme la peur de se blesser ou la peur de mourir. Mais souvent les peurs sont relationnelles. Elles sont une déclinaison d'une peur simple mais fondamentale : la peur de l'autre. Même si nous n'en avons pas conscience, nous craignons la confrontation avec l'autre. Cela s'exprime, par exemple, dans la peur de se mettre en colère, la peur de désobéir ou la peur de faire une erreur.

Y a-t-il de "grandes" et "petites" peurs ?

Sans aucun doute. Les petites peurs sont celles qu'un individu parvient à amadouer sans grande difficulté. Tout le monde a peur. Au cours d'une journée, vous pouvez ressentir

cette émotion à plusieurs reprises pour différentes raisons mais vous parvenez à faire la part des choses et à avancer. Les grandes peurs peuvent être soudaines dans une situation de danger ou de violence mais la plupart d'entre elles sont souterraines et restreignent nos capacités à vivre pleinement et à exprimer tout notre potentiel. Fritz Perls, le fondateur de la [Gestalt-thérapie](#), disait que la peur, c'est l'excitation sans la respiration ! C'est tout à fait pertinent. Les grandes peurs qui encombrant parfois nos vies nous empêchent de respirer vraiment. Elles nous coupent d'une partie de notre vivance, c'est à dire de la conscience, de la sensation et de la joie de la vie qui circule en nous.

Peut-on guérir de la peur et comment ?

La peur n'est pas une fatalité même si elle est excessive et handicapante. La peur est véritablement une alliée si l'on accepte de la traverser pour découvrir la souffrance réelle et profonde qui se dissimule derrière. Nombre de personnes n'osent pas affronter leurs peurs. Elles craignent de paraître trop fragiles ou de perdre pied. C'est une erreur de faire comme si on n'avait pas peur. Toute émotion doit avoir sa place et être entendue.

La seconde erreur est de croire qu'une peur excessive dit la vérité. L'angoisse vous fait ressentir que vous allez mourir mais ce n'est pas vrai. La peur est une alerte. Quand elle est saine, elle avertit d'un danger. Quand elle est excessive, elle prévient qu'une partie de soi est en souffrance. La peur questionne les fondements de notre personnalité : "Qui a peur en moi ?". Cette simple question est déjà un pas vers la guérison. Elle ouvre sur une rencontre plus profonde avec soi-même.

Dans notre livre, nous rapportons l'exemple de Catherine qui souffrait d'angoisses et de troubles obsessionnels-compulsifs causés par sa peur de la saleté et de la contamination. Tous ses maux handicapait lourdement son quotidien. En acceptant de rencontrer les parties en elles qui souffraient, tous ses symptômes ont totalement disparu en moins d'une année. Les symptômes de nos peurs sont bien réels mais, lorsque l'on accepte d'entendre le message au-delà de la peur elle-même, ils s'effondrent comme un château de cartes.

Comment votre livre est-il organisé ?

Notre livre est à la fois profond et concret. Il favorise un cheminement personnel vis à vis de ses propres peurs. Il est divisé en 21 jours où sont abordées des idées novatrices, des exemples concrets et des pratiques efficaces, accessibles à tous. C'est un livre vivant qui donne des clefs et de la joie à l'idée d'explorer ses peurs : les peurs-verrous, les peurs d'adaptation, les peurs enfantines et les peurs fondamentales qui parsèment une vie.

Pourquoi parlez-vous de l'enfant intérieur ?

La peur, c'est l'enfant en nous qui panique. Nous évoquons plus haut la fonction du cortex préfrontal qui régule les émotions comme la peur. On sait aujourd'hui qu'un environnement affectueux et à l'écoute dans l'enfance favorise grandement le

développement de cette aire du cerveau qui permet à l'enfant de gérer ses émotions, de développer ses capacités d'affection et d'empathie, et enfin d'entreprendre.

A l'inverse, un environnement abusif ou indifférent handicape ce développement. De nombreux adultes anxieux, angoissés ou craintifs (ce qui se traduit par des comportements agressifs ou défensifs) ont un cortex préfrontal hypoactif. Dans leur enfance, ils n'ont pas reçu les soins, l'attention et l'amour dont ils avaient besoin. Le travail sur l'enfant intérieur est particulièrement pertinent pour traiter les peurs car il offre l'opportunité d'accueillir, d'entendre, de rassurer et de guérir l'enfant apeuré et exilé en soi. Depuis 24 ans, notre expérience nous démontre régulièrement que lorsqu'une personne apprend à prendre soin de son enfant intérieur, elle devient un adulte plus mature, plus empathique et plus courageux pour entreprendre et concrétiser ce qui lui tient à cœur.

De quelles peurs vous êtes-vous vous-même libérés ?

Dans notre livre "[J'arrête d'avoir peur](#)", nous témoignons tous les deux sur nos peurs. Pour moi (Marie-France), j'ai appris à dompter mes angoisses en rassurant la petite Marie-France. Lorsqu'une angoisse surgit, je lui dis : "*Je suis là. Maman est là !*" et cela fonctionne incroyablement. C'est ma petite phrase magique. Pour moi (Emmanuel), j'ai longtemps eu peur de l'échec. Je me sabotais régulièrement en me répétant : "*Ça ne va pas marcher. A quoi bon essayer.*" A chaque fois, je perdais toute mon énergie. Un jour, j'ai décidé d'aller voir qui parlait ainsi en moi. J'ai découvert un juge intérieur féroce qui dissimulait quelqu'un d'autre. Peu à peu, j'ai senti que derrière ce juge, un enfant plein d'espoir attendait des autorisations nouvelles. En me les accordant, je me suis libéré de vieux carcans éducatifs qui s'exprimaient par ce saboteur.

N'oublions pas que la peur est biographique. Elle est indissociable de nos vécus antérieurs et enfantins. La peur est aussi systémique. Elle appartient à différentes parties de notre monde intérieur c'est pourquoi, en explorant ses peurs, on se reconnecte à son être authentique, à sa puissance et à la vie elle-même.

Pourquoi parle-t-on peu de la peur dans nos sociétés ?

Nos sociétés sont anxiogènes ; elles "font violence" à un grand nombre d'individus. Par exemple, dans le monde professionnel, le bien-être passe après la compétitivité et la rentabilité. Dans le système scolaire, certains impératifs ne laissent pas suffisamment de place à un apprentissage ludique et respectueux du rythme de chacun. Nous vivons dans des sociétés où être soi, écouter ses véritables besoins, suivre ses aspirations et exprimer ses capacités créatrices n'est pas la priorité. C'est à notre sens une erreur car l'individu dans sa spécificité est la véritable richesse de toute société. Aujourd'hui, les peurs excessives sont aussi le symptôme du dysfonctionnement de la société. En ne se confrontant pas assez à ses peurs, une société évite de remettre en cause ses valeurs dépassées.

Dans notre livre, nous accompagnons le lecteur à sentir qu'il n'est pas obligé de s'adapter toujours plus et ainsi de s'éloigner de lui-même. En dépassant ses peurs, chacun peut être plus authentique, plus libre et un acteur positif pour demain. Le philosophe Howard Thurman disait : "*Ne vous demandez pas de quoi le monde a besoin.*"

Demandez-vous ce qui éveille à la vie, puis faites-le. Car ce dont le monde a besoin, c'est d'êtres qui s'éveillent à la vie." Faire de la peur une alliée en explorant ce qu'elle dissimule rend indéniablement plus vivant.

Qu'est ce qui est plus fort que la peur ?

L'amour, bien entendu. La joie aussi. Dépasser la peur demande beaucoup d'amour pour soi, pour ses parties intérieures en souffrance. Ce que la peur nous a appris, c'est que chacun est responsable de la vie blessée qu'il porte en lui. L'amour pour l'enfant en soi est le pouvoir des pouvoirs. Il mobilise nos capacités d'auto-empathie et de compassion. Ainsi plus en lien avec soi, nous pouvons développer des relations plus justes et plus respectueuses avec les autres. La peur de l'autre est source de violence, violence qui accroît considérablement la peur. Observer, accueillir et aimer l'être véritable en soi est le meilleur moyen de briser ce cercle vicieux. On peut alors vivre joyeusement avec ses peurs sans qu'elles ne prennent le pouvoir sur nous-mêmes.

Les auteurs :

Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont sont psychopraticiens d'inspiration jungienne, spécialistes reconnus de l'enfant intérieur dans la lignée des travaux d'Alice Miller et de John Bradshaw et créateurs de la [Méthode Cœur d'enfant®](#) depuis 1990. Ils sont également formateurs, conférenciers et déjà auteurs de plusieurs ouvrages.

[l'arrête d'avoir peur](#), de Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont. Editions Eyrolles