

# TECHNIQUE DE MÉDITATION POUR NE PLUS AVOIR PEUR

La peur gouverne bien trop de nous. Elle nous empêche d'agir, nous fait craindre le pire en permanence et nous fait ainsi passer à côté du meilleur. Au quotidien comme en situation de peur effective, découvrez les **techniques de méditation pour ne plus avoir peur**.

## Méditer pour réduire la peur au quotidien

La peur est un ennemi puissant lorsqu'elle n'intervient pas à bon escient. Quand vous vivez dans la crainte, vous savez qu'elle n'est pas là pour vous servir mais pour vous soumettre, vous empêcher d'agir, vous faire vivre dans la peur à venir alors que vous vivez déjà sous le règne de la peur actuelle. Il vous faut alors agir à long terme et travailler pour reprendre le pouvoir sur votre vie, relever la tête et apprendre à faire la différence entre la peur salvatrice et celle qui vous paralyse. Au quotidien, vous pouvez alors pratiquer la méditation pour ne plus avoir peur. C'est un travail extrêmement long qui vous demandera de changer ce que vous considérez comme la norme de sûreté et de vous faire à l'idée qu'il est possible de vivre sainement en prenant quelques risques de temps à autre, en cessant de tout faire pour éviter ce qui pourrait vous arriver.

La peur est en fait d'un sentiment comme les autres. Vous ne pouvez donc l'éliminer totalement et vous n'avez aucun intérêt à le faire. Vous pouvez par contre apprendre à ressentir l'énergie que la peur dégage en vous et chercher à la canaliser autrement que ce qu'elle fait d'elle-même. Lors de vos séances de méditation, revenez sur des situations où vous avez senti de la peur, même si vous ne la jugiez pas déraisonnable sur le moment. Efforcez-vous de définir tout ce que vous risquiez effectivement et tout ce à côté de quoi vous êtes passé par faute de la peur. Dans certains cas, vous aurez eu raison d'agir comme vous l'avez fait, dans d'autres, vous vous rendrez compte que c'est la peur qui vous a gouverné. Cette prise de conscience vous aidera à reconnaître les situations similaires par la suite et la peur n'aura alors plus autant de prise sur vous. Il vous faut par contre être honnête avec vous-même et ne pas chercher à vous conforter dans la peur.

## Méditer quand la peur est présente

Lorsque vous vous sentez paralysé par la peur en pleine action, il est urgent que vous repreniez le contrôle pour garder votre liberté de décision et ne plus mener une vie gouvernée par la crainte. Dans de tels cas, reprenez le contrôle de votre respiration, parce que c'est en grande partie par là que passe le phénomène de la peur et de la paralysie qui la caractérise.

Vous pouvez par exemple utiliser la technique de Robert Piper pour réduire la peur. Régulièrement, méditez simplement et pratiquez la respiration abdominale :

- 1. Placez votre attention dans votre abdomen**
- 2. Placez vos deux mains sur votre abdomen**
- 3. À l'inspiration, laissez tout votre corps s'ouvrir**
- 4. À l'expiration, refermez tout votre corps, laissez-le se replier sur lui-même**
- 5. Respirez toujours par le nez**
- 6. Faites de chaque mouvement respiratoire un massage des organes internes**
- 7. Vous devez avoir l'impression que votre ventre se remplit d'eau**

Pratiquez ainsi plusieurs fois et vous pourrez apprendre à sentir l'énergie circuler en vous et stimuler le centre d'énergie de l'estomac. À terme, vous apprendrez à reconnaître celle de la peur pour la canaliser et en faire une force plutôt qu'un poids. C'est un travail long mais

toujours payant. Apprenez à être plus fort face à la peur et vous pourrez l'être face à la vie plus généralement, pour que la peur ne soit plus qu'un signal supplémentaire que vous touchez à vos limites. Libre à vous alors de les dépasser ou de les respecter, mais vous aurez au moins pu le choisir.

La **méditation pour ne plus avoir peur** est un outil très utile et qui sera de plus en plus puissant à mesure que vous le pratiquerez, n'hésitez donc pas à y avoir recours, même si vous ne faites pas bien dès le début.