

PLACE DE LA PEUR DANS NOTRE VIE

Aujourd'hui je vais vous parler de la peur.

En effet, inquiétudes, anxiétés, angoisses, peuvent tourner dans notre tête à nous en faire oublier la douceur de l'instant vécu. Les tourments induits par les tracas de la vie quotidienne arrivent à nous harceler dans le plus profond de notre esprit.

Notre pensée s'emballe en tournant sur elle-même... La peur est en marche.

Pourtant la santé est là mais jusqu'à quand ?

Laissez-moi-vous raconter une histoire.

Imaginons, c'est le début de l'automne, un promeneur sur un chemin entouré de collines boisées. Le ciel est d'un bleu intense, sans un nuage. L'air n'est ni chaud, ni froid, le juste équilibre du bien-être. La lumière est rayonnante

A cet instant, pour notre promeneur, deux possibilités s'offrent à lui :

La Sérénité : Notre promeneur est envahi de bonheur par l'instant présent. Il est calme, tranquille, heureux...Il ne pense à rien et se contente de marcher d'un pas serein.

L'Inquiétude : Déjà l'été s'en va. L'hiver s'annonce. Le jour devient plus court ... Le voici anxieux...

De ces deux propositions, aucune n'est bonne ou mauvaise. Elles sont nécessaires à leur juste proportion. Il nous faut prévoir demain tout en profitant d'aujourd'hui, plus précisément du moment présent. Les inquiétudes sont nécessaires pour limiter les difficultés à venir. N'oublions pas que c'est par nos inquiétudes que nous sommes sortis de nos cavernes pour créer notre habitat actuel.

Pour commencer, il faudrait nous interdire le démarrage de la peur pour des inquiétudes mineures. C'est avec cette totale maîtrise que l'on devient philosophe, pas avant. Le chemin peut être long, mais il ne faut jamais s'arrêter. « *Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir* » a dit le peintre Henri Matisse.

Ainsi dans la sérénité retrouvée apparaît la tranquillité.

Avec le temps nous apprendrons à pouvoir basculer dans l'instant présent et pleinement conscient d'être vivant afin de limiter la pression de nos angoisses.

Nous sommes vivants, profitons-en pour nous protéger.