

## CHRONIQUE - LA PEUR NOUS GOUVERNE

Dans notre culture contemporaine nombreux sont ceux qui sont paralysés par la peur, au point qu'ils la laissent régir leur vie et influencer leurs décisions sans même s'en rendre compte. Pour cacher nos peurs nous utilisons un mot socialement plus acceptable le stress.

La peur gouverne notre vie parce que  
Nous essayons en vain, d'atteindre des standards de perfection impossibles

Nous semblons satisfait de ce que nous avons. La peur nous fait oublier de rêver et de poursuivre nos idéaux.

Nous faisons plaisir malgré nous pour ne pas décevoir les autres ou être rejeté

Nous fuyons les risques

Nous nous consolons avec des addictions : sexe, drogue, alcool, jeu...  
Méfions-nous car la peur provoque des troubles émotionnels, comme la dépression, l'anxiété, la frustration, la colère, la solitude, la tristesse. Voir des pathologies : insomnie, diabète,

Stressé, nous procrastinons.

Nous sommes paralysé, nous évitons de prendre certaines décisions que nous savons pourtant bonnes pour nous.

Nous devenons sceptique. La peur instaure en nous le manque de confiance.

Nous avons peur de parler et de défendre nos idées. Nous nous renfermons dans notre coquille pour nous protéger.

La peur est une émotion négative qui nous empêche aussi de réaliser nos rêves.

pour faire face à la peur, je conseille :

- Ayez la conviction que vous possédez, à l'intérieur de vous, les armes pour dominer votre peur et transformer votre vie.
- Concentrez-vous sur ce que vous aimez
- Méditez
- Remettez vos craintes en question

Pour conclure je citerai Einstein : « La décision la plus importante que nous prenons est celle de savoir si nous vivons dans un monde amical ou hostile ».

Lorsque vous percevez de la bonté dans le monde, il vous guide, vous protège, vous inspire et vous vivez en harmonie avec votre environnement.

Si vous n'y parvenez pas seul, les psys sont là pour vous aider.

Prenez soin de vous et portez vous bien.