

# MA MACHINE A MA PEUR

(jeu de mot, évidemment)

Planche F :M : N° 07 de notre F :. Michel D :

Inquiétudes, anxietés, 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'emballa en tournant sur elle-même ...La machine à « Ma Peur » est en marche.

Pourtant la santé est là mais jusqu'à quand ?

La météo est douce mais rien n'y fait et petit à petit la souffrance apparaît. Tourne, tourne, dans la tête, cogne, cogne, toujours les mêmes questions reviennent sans trouver de réponses apaisantes. Comment sortir de trop de « Ma Peur » dans la tête ? Si la soupape se lève c'est la colère. Si elle se boque, la « Ma Peur » envahit tout l'esprit et c'est la déprime... C'est curieux comme tout le monde me comprend quand j'écris ainsi et oui... nous avons tous notre machine à « Ma Peur », sous notre crâne, prête à fonctionner.

## **Cette machine à « Ma Peur » est-elle utile ?**

Laissez-moi-vous raconter l'histoire du promeneur d'automne.

Imaginez, un promeneur, un dimanche-après midi d'automne, sur un chemin de ligne de crête dominant la vallée entourée de collines boisées. Le ciel est d'un bleu intense, sans un nuage. Au loin la lisière des bois serpente suivant le profil de la colline. Les arbres se sont laissés colorier par le temps de toutes les couleurs de la palette des peintures de saison. L'air n'est ni chaud, ni froid, le juste équilibre du bien-être. La lumière est de miel... 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, inquiet, plein de tracas...Sa machine à « Ma Peur » démarre... puffff ... puffff puffff... « Il ne faut pas que j'oublie de rentrer mes géraniums. Il ne faut pas que j'oublie de faire rentrer du bois. Merd...credi ! La chaudière ! J'ai oublié de faire l'entretien annuel, avec la chance que j'aie, elle va me lâcher cette année... »

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. Prévoir c'est pouvoir. N'oublions pas que c'est par nos inquiétudes que nous sommes sortis de nos cavernes pour créer des habitats aussi complexes avec une société technique si développée. A la fourmi travailleuse et souvent anxieuse, pour prévenir et limiter les souffrances à venir, il nous faut aussi être la cigale, joueuse pour jouir des instants présents et y trouver notre bonheur.

Notre questionnement est utile dans cette quête du moins souffrir, mais il nous faut la maîtriser et qu'elle ne se transmute pas en machine à « Ma Peur ». Sinon c'est le

paradoxe : Quand nous recherchons des solutions pour nos préoccupations du lendemain, nous avons nos inquiétudes qui rentrent dans une « Ma Peur » non maîtrisée et nous souffrons dès aujourd'hui pour des souffrances de demain. Il ne faut pas couvrir le ciel bleu du jour par les nuages du lendemain.

Car je le répète, mise à part les douleurs vives, piqures, brûlures, coups, nous ne ressentons pas la douleur, mais uniquement les souffrances. Elles sont les produits des douleurs amplifiées ou diminuées par notre état psychologique. C'est justement toutes les « petites » phrases produites par notre machine à « Ma Peur » qui vont multiplier le ressenti de la douleur alias notre souffrance.

Parmi les plus féroces, nous avons les pensées automatiques néfastes. Notre mémoire est riche d'une belle collection de ces réflexions pré-pensées. Elles sont prêtes à nous envahir dès que notre « Ma Peur » est à bonne pression.

Et nous ne sommes guère originaux dans ce domaine. Vos pensées automatiques néfastes sont aussi les miennes. Pour elles, il n'y a point de droits d'auteur, que des droits de douleur.

Les experts ont relevé cinq familles de pensée automatiques néfastes :

La sur-généralisation « C'est toujours à moi que cela arrive »

Les conclusions sans preuves

Les conclusions à partir d'un détail

Les maximalisations du négatif et minimalisations du positif

Une personnalisation

Savoir les repérer en tant que telles nous permettent de réduire leurs effets néfastes.

Une autre piste pour limiter les dégâts de ces dérapages solitaires de nos pensées négatives, est la meilleure connaissance du fonctionnement de notre cerveau. En neurologie, il a été identifié deux zones différentes d'activités cérébrales pour la sérénité et l'inquiétude. Nous en reparlerons dans quelques planches lorsque je vous parlerai de nos deux demi-cerveaux, un peu plus haut sur notre échafaudage. La dualité intuitive des philosophes antiques est (en parti) confirmée par la médecine moderne. Notre possibilité d'homos sapiens est : qu'il est possible de basculer d'une zone vers l'autre. De la sérénité vers l'inquiétude, nous le faisons à chacune de nos angoisses qui viennent nous troubler. Pour repérer ce basculement c'est une question de prise de conscience et de pratique. Mais si en une crainte nous voilà parti en « Ma Peur », nous pouvons aussi faire le chemin inverse, aller de l'inquiétude vers la sérénité. L'inversion de « Ma Peur » est plus difficile mais pas impossible.

Cette opération s'appelle une réorientation cognitive positive. Jolie formule ? Non ?

Tout l'art en philosophie opérative va être d'acquiescer la faculté de réaliser ces réorientations cognitives de façon volontaire afin de tendre au mieux vers un moins de souffrance.

Il est évident que cela demande de la pratique. Il est nécessaire de s'entraîner à travers des exercices simples et multiples. Ils nous sont offerts par la vie quotidienne. Avec une pratique quotidienne sur les cas simples, il sera plus facile d'acquiescer la maîtrise pour réaliser une magnifique « réorientation cognitive positive volontaire » quand la « Ma Peur » atteint des pressions dangereuses pour soi-même ou son entourage. Ce n'est qu'en remettant à chaque instant, à sa juste proportion, tous les faits ordinaires. Notamment tous ceux, trop nombreux, qui lancent inutilement la machine à « Ma Peur ». C'est en pratiquant des exercices quotidiens sur des faits mineurs que nous finissons par être « musclé » pour les cas plus complexes où un dérapage de « Ma Peur » pourrait avoir des conséquences irrémédiables.

Pour les cas mineurs voici deux exemples ordinaires et banals :

1/ Sur l'autoroute celui qui arrive vite derrière vous, qui vous colle en lançant des appels de phares. Nous les "Mâles" que fait-on ?...

Testostérone et adrénaline conjuguées vont-ils devenir les maîtres de nous-mêmes ?

La « Ma Peur » monte en pression.

Mon agressivité face à ce que je ressens comme de l'agressivité, commence à m'envahir.

En faisant une réorientation cognitive positive volontaire: Simplement j'ai l'idée de le laisser passer... Il est sans doute en retard avec l'ultime et dernier rendez-vous de sa vie. Et pas une insulte à faire germer dans notre tête car elle ferait démarrer notre machine à « Ma Peur ».

2/ Elle ne m'a pas dit bonjour, me dépassant d'un pas rapide sans me regarder.

Qu'est que je lui ai fait ?

Et voilà la machine à « Ma Peur » qui démarre. ..

Avec une réorientation cognitive positive volontaire ! Je me dis « Elle ne m'a pas vue, perdue dans ses pensées. Peut-être, sa machine à « Ma Peur » la contrarie à ne plus voir les autres »

Dans bien des cas c'est par le renoncement qu'il faudra passer pour limiter les démarrages intempestifs de notre terrible questionnement.

Être ami de la sagesse ?

Être philosophe ?

Sur la réorientation cognitive positive volontaire et la machine à « Ma Peur », nous ne sommes pas seuls. Il est possible d'aider l'autre à réaliser sa réorientation cognitive positive. Pour cela, il est quand même nécessaire que chacun soit conscient, « initié » de cette possibilité.

Comme cela se passe ? Entre deux personnes familières des réorientations cognitives positives volontaires, sans aucun argument extérieur, celui qui est « calme » demande à l'autre en pleine « Ma Peur » de maîtriser son esprit et de le forcer mentalement (l'esprit rien que l'esprit) à passer de l'inquiétude à la sérénité. Impossible pensez-vous ? J'ai eu l'occasion de la pratiquer et j'ai vu, chez l'autre par mon insistance, sur sa grosse colère, naître son magnifique sourire. Ce jour-là, le bonheur a été partagé. Bonheur d'avoir pu vérifier au hasard de la vie que la réorientation cognitive positive volontaire n'était pas une théorie utopiste.

Reste pour nous à acquérir l'automatisme de la pondération des faits, nécessaire pour réaliser ces inversions de « Ma Peur ». Pour commencer, il faudrait nous interdire le démarrage de la machine pour des inquiétudes mineures. Je vous mentirai si je disais que j'ai pleinement réussi. Je persévère au quotidien pour l'obtenir. 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* » disait Henri Matisse (1989/1954) et j'ose rajouter qu'importe l'instant. Nous avons la puissance pour les voir, reste à acquérir la maîtrise. Ainsi dans la sérénité retrouvée apparaît « *la tranquillité* » qui comme l'enseigne Lao-Tseu (570/490 av JC) « *est la plus grande des révélations* »

Ainsi avec le temps nous apprendrons à pouvoir basculer dans l'instant présent et pleinement conscient d'être vivant. Mais aussi il nous faut acquérir ce pouvoir : réaliser nos réorientations cognitives positives et volontaires afin de limiter la pression de nos angoisses. Voilà présentées deux actions qui donnent la dimension de l'opératif en philosophie.

Cette septième planche nous place dans le cœur du sujet.

Si vous le souhaitez, continuons à grimper dans cet échafaudage de planches avec la suivante : **La tolérance mutuelle**