



Quand la peur bloque nos projets de vie

Qui n'a jamais ressenti de la peur au cours de sa vie ?

Petit focus sur cette incomprise qui veille sur nous tapit dans l'ombre.

La peur : une amie qui nous veut du bien

La peur vient frapper à notre porte lorsque nous sommes confrontés à un **danger** ou un **potentiel danger**.

Pour nous protéger, elle va nous avertir **en s'exprimant à travers notre corps** :

- Augmentation du rythme cardiaque
- Sueurs
- Frémissements
- Etc.

Dans les « coulisses », ce que nous ne voyons pas, c'est notre organisme qui se met à sécréter de l'**adrénaline** pour nous permettre de fuir ou de combattre l'objet de notre peur.

Ressentir de la peur n'a donc rien d'agréable mais si cette **émotion** n'existait pas, nous foncerions toujours tête baissée et nous ferions n'importe quoi.

La peur : une amie un peu « drama queen » par moment

Alors oui, la peur est là pour nous protéger mais il arrive qu'elle en fasse un peu trop.

Est-on réellement en danger de mort au moment où nous passons ce coup de fil pour demander un retour sur notre entretien d'embauche ? Risquons-nous vraiment notre vie si nous nous inscrivons à ce cours de danse qui nous fait envie depuis un an ? Notre pronostic vital risque-t-il d'être engagé si nous nous inscrivons à cette formation que nous convoitons tant ?

La peur peut donc aussi se manifester face à des **dangers imaginaires** et peut ainsi bloquer certains de nos projets pour rien, voire nous faire passer à côté de belles opportunités.



Quand la peur bloque nos projets de vie

Stéphanie SCHULLER pour YA'PLU-K (novembre 2024)

La peur : une amie qui grandit et vieillit avec nous

Nous n'aurons pas tous les mêmes peurs et c'est normal car nous n'avons pas tous le même vécu. **Nos peurs se construisent sur nos expériences passées, sur les peurs des autres/** les projections des peurs de notre entourage sur nous-même (vaste sujet). **Nos peurs se renforcent aussi ou disparaissent selon notre état d'esprit et les pensées que l'on se répète à longueur de journée.**

Petite parenthèse de la plus haute importance

Parfois, la peur peut nous terrasser jusqu'à nous enfermer sur nous-même et nous couper du monde, ça peut être le cas par exemple, pour les personnes atteintes de **troubles de stress post-traumatique**.

Si vous vous reconnaissez ou si vous connaissez quelqu'un dans cette situation, ne l'abandonnez pas et n'hésitez pas à en parler à vos proches et à faire appel à des professionnels de santé (médecin, psychologue...).

Bref, tout ça pour nous rappeler d'**être plus tolérant avec nos peurs et celles des autres**.

Comment se libérer de peurs « imaginaires » ?

Reprenons un précédent exemple : nous avons passé un entretien d'embauche il y a une semaine et nous sommes toujours sans nouvelle. Nous voulons passer un coup de fil au recruteur mais... Coucou la peur ! 😊

1) Aller creuser

Dans un premier temps, nous pouvons déjà nous demander s'il y a un **réel danger ou pas**. Si ça n'est pas le cas, nous pouvons creuser un peu plus :

- Que craignons-nous en passant ce coup de fil ?
D'être pris pour une personne impatiente ? De nous faire raccrocher au nez ?
Qu'on nous dise que nous n'avons pas eu le poste malgré toutes les qualités que présente notre profil (*blablabla, on la connaît la chanson* 😊) ?
- Qu'est-ce que cela dit de nous ?
Que nous sommes nul ? Que nous avons peur d'être rejeté ?



Quand la peur bloque nos projets de vie

Stéphanie SCHULLER pour YA'PLU-K (novembre 2024)

2) Accepter

Ca ne sert à rien de se voiler la face et d'enfouir ce que nous ressentons (réellement) sous le tapis. **Acceptons-nous comme nous sommes là maintenant** (oui, je sais, ça n'est pas toujours facile) et n'oublions pas que notre état actuel n'est pas forcément définitif.

3) S'interroger sur les causes cachées de la peur

Pour continuer avec notre exemple du coup de fil suite à un entretien, posons-nous la question de **l'origine et de l'intérêt** de continuer à craindre d'être rejeté.

De quoi cela nous protège-t-il ?

Comment pourrions-nous nous protéger différemment sans rester englué dans cette peur ?

Quels sont les moments de notre vie où nous avons déjà eu cette crainte ? Avons-nous réussi à passer outre ? Comment ?

4) Visualiser et agir

Rien de tel pour transcender la peur que de **passer à l'action**. Bien sûr, ça peut être difficile au début et c'est pour cette raison que nous pouvons d'abord **visualiser notre réussite** en fermant les yeux.

Imaginons que nous avons surmonté notre crainte et passé ce coup de fil. Comment nous voyons-nous ? Quelle est notre posture physique ? Comment nous sentons-nous ?

Visualiser revient à faire pour le cerveau. Plus nous visualisons une scène, plus elle sera « acquise » et assimilée comme vraie et déjà vécue par notre cerveau. C'est pour cette raison que la sophrologie utilise la visualisation pour accompagner les personnes à dépasser leurs peurs.

Si vous souhaitez vous faire accompagner dans le dépassement de vos peurs, n'hésitez pas à en parler aux membres de l'association *Ya'Plu-K* qui sauront vous aiguiller.

Pensez également à partager en commentaire vos propres astuces pour vaincre vos peurs. Elles pourront peut-être aider d'autres personnes.

Article rédigé par Stéphanie SCHULLER, sophrologue
<https://stephanie-schuller.fr/particuliers/>