

COLLECTION : CONNAISSANCE DE SOI

Se Libérer de la Peur

Etienne DENIS

© 2010 - Tous droits réservés pour tous pays

La vie est-elle synonyme de peur ?

Comme c'est le cas pour la plupart d'entre-nous, la peur nous accompagne tout au long de notre vie, depuis notre plus jeune âge jusqu'à notre dernier souffle.

On a peur du noir, peur des adultes, peur de grandir, peur de l'échec, peur d'avoir un accident, peur de manquer d'argent, de ne pas avoir d'amis, de ne pas être aimé ou encore peur de la mort.

Les peurs semblent être multiples et infinies.

Chaque situation nouvelle peut être créatrice de peur.

Ce monde dans lequel nous vivons est souvent violent et l'insécurité règne partout. C'est d'autant plus vrai dans certaines régions du globe dominées par la guerre, la famine, et la maladie.

Les habitants des pays riches occidentaux eux-mêmes, qui connaissent pourtant la paix, ont peur du lendemain.

On a peur du chômage, peur de ne pas toucher une retraite suffisante, de ne plus pouvoir payer son loyer, peur de faire de mauvaises rencontres...

La peur nous paralyse et nous empêche d'avancer, de réussir et d'aimer.

Serait-il alors possible de vivre sans la peur ?

Pour trouver la réponse à cette question, il est avant tout indispensable d'en connaître la source.

Bien que la peur ait de multiples visages, la source est toujours la même.

Si l'on comprend le processus qui déclenche la peur, alors il devient possible de se libérer de toutes ses peurs et cela, instantanément.

En réalité de quoi a-t-on peur ?

A-t-on peur de l'inconnu, ou peur de perdre ce qu'on connaît ?

On croit souvent que l'origine de la peur provient du fait que l'on ne sait pas ce qui nous attend demain, ou dans un an, ou après notre vie.

L'inconnu fait peur parce qu'on a le sentiment de ne pas pouvoir le maîtriser.

Hors par définition, on ne peut pas connaître le futur puisqu'il n'existe pas, ce qui implique que l'inconnu ne peut pas être la cause de notre peur.

En effet, comment pourrait-on avoir peur de quelque chose qu'on ne connaît pas ?

Pourtant, nous voulons sans cesse imaginer un futur afin de nous rassurer, plutôt que de vivre et de profiter pleinement de l'instant présent.

Si l'on prenait simplement le temps d'observer ce qui nous arrive maintenant, on pourrait très certainement se dire qu'il n'y a pas, pour l'instant, tant de raisons que ça d'avoir peur.

Quand on possède les trois éléments nécessaires pour survivre en ce bas monde, on devrait considérer notre vie avec une certaine sérénité.

Quels sont ces trois éléments ?

- Un toit
- De la nourriture
- Des vêtements

Tout le reste, permet d'avoir une vie plus confortable et agréable, mais il n'est pas en soi indispensable.

En réalité, nous avons bien souvent peur de perdre ce que nous possédons et ce que nous connaissons.

On s'accroche à nos habitudes, à nos possessions, à nos relations car cela nous rassure.

Cela crée une intemporalité, qui nous donne l'illusion que rien ne changera dans notre vie et que tout est éternel.

Du coup nos vies sont figées et l'on répète indéfiniment les mêmes gestes, les mêmes mots, les mêmes actions et l'on se dit que la vie est belle et paisible.

Que tout va pour le mieux car ce que j'ai vécu hier, je peux le revivre aujourd'hui, demain et ainsi de suite.

Est-ce cela la vie, ou ne serait-ce pas plutôt une forme de mort ?

La vie est par essence quelque chose de changeant, qui évolue en permanence, hors nous cherchons à la figer, à l'immobiliser afin de créer l'illusion de la sécurité.

En réalité, la sécurité n'existe pas, mais nous voulons toujours croire à son existence afin de juguler nos peurs.

Donc, si nous prenons réellement conscience que rien n'est permanent et que la sécurité absolue n'est qu'une vue de l'esprit, cela nous permet de rejeter totalement ces fausses croyances.

On peut croire, en le regardant, que le soleil tourne autour de la Terre et pourtant, on rejette à notre époque cette croyance car nous savons ce qu'il en est réellement.

Quand on prend conscience que quelque chose est faux, alors, on ne peut que le rejeter définitivement et se mettre en quête de la vérité.

Comprenant pleinement l'illusion que crée l'idée de la sécurité, il en découle alors de notre part, une action de recherche, afin de connaître la véritable source de la peur et pouvoir s'en libérer, afin de vivre au mieux dans ce monde où rien n'est sûr.

Sans cette prise de conscience, nous continuerons sans cesse à fuir la réalité et à s'inventer un futur rassurant, avec la peur au ventre dès qu'apparaîtront des événements inattendus.

Quelle est la source de la peur ?

Laissez-moi vous raconter une anecdote qui nous permettra ensuite de mieux comprendre d'où vient la peur.

Un matin, un ami qui d'ordinaire est plutôt sûr de lui, me téléphone d'une voix tremblante pour me demander s'il m'est possible de venir le chercher sur une route de campagne située à quelques kilomètres de chez-moi, parce qu'il venait de tuer un sanglier qui avait malencontreusement traversé sous ses roues.

Bien évidemment, sa voiture était entièrement enfoncée à l'avant et ne pouvait plus rouler.

Heureusement mon ami, lui s'en était sorti indemne.

Arrivé sur les lieux de l'accident, environ dix minutes après qu'il se fut produit, j'ai vu mon ami recroquevillé dans l'herbe sur le bas coté, le teint blême et le regard vide.

Il se leva chancelant, me tendit une main toute tremblante et me dit avec effroi :

« Merci d'être venu si vite !
C'est horrible ! Je ne sais plus quoi faire.
Tu sais, j'ai eu tellement peur...
J'ai bien cru que ma dernière heure avait sonné. »

Des histoires comme celle-ci, nous en avons tous en mémoire. Une situation inattendue et, soudain, c'est la paralysie.

On perd ses moyens et la peur nous empêche de réfléchir et d'agir.

Bien sûr, il lui suffisait de téléphoner à son assureur pour qu'il lui envoie une dépanneuse, mais il était sous le choc de l'accident et incapable de se sortir seul de cette situation.

Mais l'accident est-il la véritable cause de sa peur ?

Certes, l'accident a eu lieu, mais sans conséquences graves pour sa santé physique. Il n'avait même pas une égratignure et malgré cela, il était psychologiquement meurtri.

À quel moment la peur a-t-elle pris naissance ?

Est-ce à l'instant où la voiture a percuté l'animal ?

À priori non, car lorsqu'il nous arrive un événement imprévu, nos sens en principe se mettent en alerte et un réflexe immédiat nous permet la plupart du temps de bien réagir.

C'est notre instinct de survie qui prime dans ces cas-là, et nous sommes d'ailleurs parfois surpris de notre vitesse de réaction face à un danger.

Dans le cas précis de cet accident, le danger n'a pu être écarté, puisque mon ami n'a pas vu le sanglier surgir devant lui. Cependant malgré le choc et le bruit, il a réussi à stopper son véhicule sans finir dans le fossé.

Ses réflexes de survie lui ont permis d'éviter le pire.

Si la peur n'intervient pas lorsque l'évènement se produit, on peut donc en conclure qu'elle apparaît dans un second temps, très certainement après que la personne ait repris ses esprits.

La peur arrive donc paradoxalement lorsque le danger est écarté et qu'il n'y a plus de véritables raisons de s'en faire.

Avez-vous une petite idée de la source de la peur ?

La source de la peur est la pensée.

La pensée qui se met en action et qui retrace en quelques instants tout le scénario de l'accident.

Le sanglier qui surgit soudain, le bruit sourd contre le pare-chocs avant, la violente secousse, le crissement des pneus sur la route, puis l'immobilité et le silence qui s'en suit.

C'est à cet instant précis, que la pensée va engendrer la peur et son travail se sape qui ne va plus nous lâcher.

On s'entend dire alors :

- Si je n'avais pas réussi à arrêter la voiture, j'aurais pu faire des tonneaux sur la route ou m'écraser contre un arbre.
- Je pourrais être resté coincé à l'intérieur et elle aurait même pu exploser...

Des pensées de plus en plus noires surgissent en permanence, ne nous laissant aucun répit.

Ces pensées finissent par être tellement réelles, que nous ne sommes plus capables de différencier l'évènement qui a eu lieu véritablement et dont les conséquences sont limitées, du film catastrophe que nous imaginons.

En voyant toutes ces images morbides défiler dans notre esprit, nous concentrons sur elles toute notre attention et sommes incapables d'agir avec justesse.

Tant que ces pensées prennent forme, la peur demeure.

Souvent ces pensées s'atténuent avec le temps, mais il suffit parfois simplement de repasser au même endroit de l'accident, pour qu'elles rejaillissent de nouveau et nous fassent revivre l'évènement et toutes les émotions de peur et d'angoisse qui s'y rapportent.

Est-il possible alors de se débarrasser une fois pour toute de ses peurs, sachant que ce sont les pensées qui les font naître ?

Comment se libérer de la peur ?

Pour se libérer de la peur, il est nécessaire, donc, de comprendre parfaitement tout le processus de la pensée, de l'instant où elle se met en marche, jusqu'au moment où les images deviennent si fortes, qu'on est submergé par les émotions et par la peur.

Mais la compréhension ne suffit pas à elle seule à faire disparaître la peur.

La conscience du processus de la pensée est primordiale.

Jusqu'à présent, tout ce qui est écrit au-dessus n'est qu'une suite de mots. Certes, ils ont heureusement une signification et ils nous ont permis d'appréhender la source de la peur qui n'est autre que la pensée.

Cependant, ces mots ne suffisent pas à prendre conscience du processus de cette pensée créatrice de peur.

Seul, le fait de vivre un évènement qui déclenche la peur, nous permet de prendre réellement conscience du processus de la pensée au moment où elle se met en action.

Seulement alors, nous réalisons que la peur n'a pas lieu d'être, car elle n'est que le résultat de notre imagination qui crée en permanence des images fictives dans notre tête.

Ainsi, la prochaine fois que nous vivrons l'évènement en direct, nous serons capables de stopper immédiatement nos pensées, ayant conscience qu'elles ne correspondent pas à la réalité.

En arrêtant net ces pensées, nous annulerons de ce fait la peur et nous pourrions ainsi, agir avec justesse face à cet évènement.

On ne prend véritablement conscience des choses, que lorsqu'on les vit.

Les mots enfouis dans notre mémoire prennent alors tout leur sens.

Le mot « peur » n'est pas la peur, seule l'émotion qui procure le sentiment de peur est réelle.

C'est pour cela qu'il faut vivre la peur pour observer totalement le processus de la pensée qui la crée et pouvoir ainsi s'en débarrasser instantanément.

Je vous rassure tout de suite, il n'est bien sûr pas utile d'attendre qu'un sanglier traverse la route devant soi, pour expérimenter la peur.

Une personne timide pourra facilement expérimenter la peur, lorsqu'elle sera en situation de prendre la parole et qu'elle n'osera pas le faire.

Elle pourra prendre alors conscience que ce qui l'empêche d'agir, ce sont toutes sortes de pensées du style :

- Ce que j'ai à dire ne va pas les intéresser
- Ils vont se moquer de moi
- Je vais me planter et j'aurai honte...

Si cette personne connaît le processus de la pensée et en prend conscience au moment où elle ressent la peur, elle pourra alors cesser tous ses bavardages intérieurs et sa peur disparaîtra d'elle-même immédiatement.

Elle aura alors l'action juste qui consistera à prendre la parole, puisqu'elle ne sera plus paralysée par la peur.

Il y a d'ailleurs fort à parier que ses interlocuteurs seront très heureux de la voir participer à leur discussion.

Souvent et d'une manière plus subtile, la peur provoque en nous des réactions d'agacement ou même de colère.

Si une personne de notre entourage nous demande de faire quelque chose d'inattendu, ou qu'on se sent incapable d'accomplir, le doute et la vision de l'échec que notre pensée va immédiatement créer, sera la cause de notre saute d'humeur.

Si nous ne prenons pas conscience, par une observation attentive du processus de notre pensée qui s'est déclenché et qui engendre la peur et cause notre irritation, nous continuerons inlassablement à être contrarié(e) face à des événements que nous pensons ne pas pouvoir maîtriser.

Nous mettrons ça, comme d'habitude, sur le compte de notre mauvaise humeur et nous nous débrouillerons d'une façon ou d'une autre pour ne pas satisfaire à la demande.

On pourra répondre dans ce cas-là :

- Je n'ai pas le temps !
- Tu ne vois pas que je suis occupé(e) !
- Ce n'est pas mon problème, fais-le toi-même !...

En prenant conscience, par une observation du processus qui s'est mis en marche, que c'est notre pensée qui a créé le doute dans notre esprit en nous faisant voir des images d'échec, il nous suffit alors de stopper immédiatement ces pensées qui ne correspondent en rien à la réalité.

Aussitôt, la peur disparaîtra d'elle-même, en une fraction de secondes.

Elle laissera alors place à l'attention, la concentration et la réflexion, afin de trouver la meilleure solution pour résoudre le problème dans le calme et la sérénité.

Pour en finir avec la Peur !

Nous avons étudié à travers ces quelques pages, comment mieux appréhender le sentiment de peur qui jalonne notre vie.

Nous savons maintenant quelle en est la source et comment mettre fin à la peur, engendrée par la pensée.

Récapitulons les différentes étapes du processus !

Désormais, à chaque fois qu'une situation engendrera en nous un sentiment de peur, notre tâche consistera par une observation attentive, à prendre conscience du flot de pensées négatives qui affluent dans notre cerveau.

Par cette observation, nous comprendrons alors, que ces pensées ne correspondent pas à la réalité et sont le fruit de notre imagination ou de nos expériences passées, qui ont laissé des traces dans notre mémoire.

Par cette prise de conscience, nous désirerons stopper ces bavardages incessants qui se bousculent dans notre tête.

En stoppant net ces pensées, notre peur se volatilise en un instant, ne laissant désormais place qu'à l'action juste.

Si vous ressentez réellement l'importance de vous libérer de la peur pour vivre pleinement votre vie, alors n'hésitez pas à lire et relire cet eBook, afin que cette prise de conscience du processus de la pensée devienne automatique, à chaque fois qu'un événement déclenchera un sentiment de peur.

Vous constaterez bientôt que la peur n'est pas une fatalité, et chaque fois qu'elle tentera de vous affecter, à l'instant même où vous y mettrez fin, vous ressentirez une sensation de plénitude et de sérénité.

Alors, vous ne vous limiterez plus et vous pourrez faire de votre vie, une succession de réussites infinies.

* * *

Collection :

« CONNAISSANCE DE SOI »

Le choix délibéré de vous proposer des eBooks d'un format réduit, est de vous permettre de les relire facilement afin de bien vous imprégner de leur contenu. Par expérience nous savons que peu de gens ont le courage de relire les eBooks plus conséquents.