

10^{ème} mail – Les peurs qui parlent trop fort

Imaginez-vous au volant, la nuit, sur une route de campagne. Il fait sombre et vos phares percent à peine un fin brouillard. Puis, sans prévenir, un sanglier surgit devant vous. Votre cœur s'emballe, vos mains serrent le volant et votre pied freine instinctivement. La voiture glisse, dérape avant de s'immobiliser sur le bas-côté. L'animal est parti. Vous êtes sain.e et sauf.ve.

Plus de peur que de mal.

Dans cette situation, votre peur était juste. Elle a été votre alliée : un réflexe archaïque, animal, déclenché par votre cerveau reptilien. Une réaction simple : « je me protège ».

Le problème, c'est que la majeure partie de vos peurs ne ressemble pas à celle-là.

La plupart de vos appréhensions quotidiennes ne sont pas là pour vous sauver. Elles ne sont ni vitales, ni protectrices.

Ce sont des peurs élastiques, des réminiscences, des souvenirs mal digérés. Des émotions qui ne vous aident pas : elles vous freinent, vous paralysent, vous font douter de vous.

Peur de votre patron.

Peur des chiens.

Peur de parler en public.

Peur de décevoir...

Ces inquiétudes viennent non pas de l'instinct... mais de la pensée. Elles trouvent racine dans une expérience passée, une blessure, une mémoire émotionnelle.

*Saviez-vous que, **statistiquement, seules 8 % de nos peurs seraient fondées ?***

Cela signifie que 92 % de nos angoisses ne sont que des chimères. Notre esprit les considère comme vraies simplement parce que nous les nourrissons.

Votre inconscient ne distingue pas le réel du fantasme. Il croit ce que vous lui répétez. Alors, si depuis des années vous vous murmurez que vous n'êtes « pas capable », que vous « n'avez pas le choix », que vous « ne méritez pas mieux » ... il finit par adhérer à cette histoire.

Votre esprit tourne en boucle dans un cercle vicieux où, à force de se méfier de tout, il vous bloque dans vos actions.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez reprendre le contrôle.

Parfois avec l'aide d'un professionnel — médecin, sophrologue, thérapeute... — parfois seul, pas à pas. Il peut être nécessaire de vous faire accompagner par des professionnels habilités selon le degré de vos peurs et l'impact qu'elles ont dans votre quotidien.

Par quoi commencer ?

Par vos pensées, tout simplement.

Le psychologue et pharmacien Émile Coué en parlait déjà au début du XX^e siècle. Pour lui, toute pensée suffisamment répétée tend à devenir réalité, si les circonstances extérieures le permettent.

Il écrivait ainsi :

« Si étant malade, nous nous imaginons que la guérison va se produire, celle-ci se produira si elle est possible. Si elle ne l'est pas, nous obtiendrons le maximum d'amélioration qu'il est possible d'obtenir. »

Votre esprit est bien plus puissant que vous ne l'imaginez.

Croire en vous est souvent le premier pas vers la transformation.

Vous voulez une augmentation ? Une reconversion ? Une rencontre ?

Commencez avant tout par vous accorder le droit d'y croire.

Votre vie peut changer dès que vous choisissez de la regarder autrement.

Avec toute mon amitié,

Julien Vascos

Activités

Activité 1 : de l'auto-suggestion à la persuasion

Choisissez une ou deux phrases positives qui répondent directement à vos peurs actuelles.

Écrivez-les. Apprenez-les.

Répétez-les 20 fois chaque matin et chaque soir, en vous regardant dans un miroir.

L'important n'est pas la phrase elle-même : c'est l'intention derrière elle.

Exemples :

- « J'ai de la valeur. »
- « Je réussis ce que j'entreprends. »

- « *Je m'ouvre au monde.* »
- « *Je suis de plus en plus à l'aise avec les autres.* »

Activité 2 : votre vision sans peurs

Avant l'action, place à la vision.

Choisissez une feuille cartonnée de la couleur et de la taille de votre choix. Ce que vous y inscrirez devra symboliser vos attentes de la vie, vos désirs et vos aspirations pour l'avenir. N'ayez pas peur de voir trop grand, il s'agit de vos rêves !

Privilégiez donc les formats de type A2 ou A1.

Vous pouvez remplir votre poster comme bon vous semble : en écrivant des mots, des phrases, en collant des photos ou des images découpées dans des magazines. Vous pouvez faire des montages, dessiner, colorier...

N'hésitez pas à varier les supports et à laisser parler votre créativité : votre cerveau apprécie la diversité.

Affichez-le ensuite dans un endroit visible.

Il deviendra votre boussole pour les mois à venir.

.....

Citation

« Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité. »

Antoine de Saint-Exupéry