

Yves Boulvin



chemins pour
se libérer
de ses peurs

EdB



N'ayez pas peur !

Combien de peurs conscientes ou inconscientes nous habitent et nous empêchent d'agir, d'avoir confiance, d'aimer ? Comment les identifier sur tous les plans : physique, psychologique, intellectuel, spirituel, pour pouvoir les travailler, les rassurer, les transformer peu à peu, étape par étape ? En faire des opportunités, des tremplins au lieu de nous laisser bloquer par elles. Ce livre étudie cent des peurs les plus courantes et propose des moyens concrets pour y remédier.

Yves Boulvin est formateur en relations humaines, psychologue et consultant. Il anime depuis une vingtaine d'années les émissions *Foi et psychologie* retransmises sur de nombreuses radios chrétiennes. Ce livre est le fruit, non seulement d'une expérience personnelle, mais aussi de l'écoute et du témoignage de dizaines de milliers de personnes, croyantes ou non croyantes, au cours de quarante-cinq années de vie professionnelle.

Yves Boulvin

100

chemins pour
se libérer
de ses peurs

EdB

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



« Tu te moques... » On s'est moqué de moi, de mon nez, de mes oreilles, de ma taille, de mon poids, de ma silhouette, de ma tenue vestimentaire, de ma pilosité ou de mon côté imberbe, de mon nom, de mon origine, de la couleur de ma peau, de mes tics, de ma façon de vivre, de mes croyances, etc. Qui n'a pas subi de « vexation » à l'école, dans sa vie d'adolescent, au travail... Et il en reste des traces ! Aujourd'hui je suis sur la défensive, je me « blinde » ou je prends les devants et j'attaque le premier, à mon tour. Je tourne tout en dérision et je me moque. Que de complexes cachés, que de hontes inavouées, que de masques sociaux cachant un malaise intérieur. Me suis-je réconcilié avec tout moi-même ? Mon corps, mon intelligence, ma sensibilité, ma spiritualité, mes origines... Je saurai que c'est le cas si j'ai réussi (et sans doute en me faisant aider) à dépasser mon manque de confiance en moi, mes complexes ; à **remettre en cause ce qu'on m'a dit**. J'ai pu m'améliorer sur tel ou tel point, faire attention à... mais il me restera toujours certaines caractéristiques, certaines habitudes. Les ai-je assumées ? Si l'on se moque de moi aujourd'hui, sais-je plaisanter à mon tour, ne pas prendre les choses au sérieux, faire le tri, rétorquer, et ne pas réagir « au quart de tour » ?



« Je n'ai pas le sens de l'humour » dans tous les sens du terme.

Je n'aime pas l'humour des autres, je le redoute et je ne me reconnais aucun humour. J'ai « l'esprit d'escalier ». Je ne sais pas rétorquer quand on se moque, ni même rire, de peur d'être ridicule, d'avoir mal compris, et on en profite. Pourtant la bienveillance, l'humour non caustique, l'objectivité Adulte sont des clés des relations humaines. Si en moi ces caractéristiques sont atrophiées, je serais mal dans ma peau et mal en société. Je me donne donc comme objectif de développer ce que l'Analyse Transactionnelle appelle le « Parent Nourricier », « l'Enfant Créateur », « l'Adulte »¹. Je n'y arriverai bien sûr pas en un jour, il me faudra des mois et peut-être des années, mais je vais m'y exercer. J'observe simplement comment font ceux qui « ont de l'humour ». Et en les entendant, je définis peu à peu le type d'humour qui me convient. **L'humour comme le côté Adulte permet de prendre du recul, de la distance, et de relativiser. J'apprends à répondre, à rétorquer.** Je travaille des phrases simples qui me permettront de réagir si on cherche à m'impressionner ou si on ironise. Cela prend du temps, cela demande des exercices quotidiens, mais chacun peut le faire.

¹ Cf. La vie, combat ou cadeau ? Yves BOULVIN, EdB, 2008.



D'où me vient cette crainte ? Qu'est-ce que je projette sur autrui ? Des gens autoritaires, exigeants, critiques, moqueurs, abusifs... ? D'où cela me vient-il ? Et si je voyais plutôt en eux des amis bienveillants, même si je suis appelé à une certaine prudence vis-à-vis de chacun. Et si je devinais des gens plus fragiles que leur apparence ne le laisse supposer ? Et si je percevais l'enfant de Dieu plus ou moins éveillé qui habite en chacun ? **Ma responsabilité, c'est de changer de regard, de découvrir une autre façon de considérer autrui.** Par ailleurs, ne serais-je pas dans une passivité où j'attends que l'autre vienne vers moi, me comprenne, s'adapte à moi ? Et si j'apprenais, quelles que soient mes craintes, **à aller vers, à faire les premiers pas, à oser** ? Cela s'apprend ! Puis-je renoncer à mon isolement, mes fermetures, mon blindage, pour que Dieu m'aide à avancer à la rencontre des autres : pas tous les autres, mais au moins certains avec qui c'est plus facile pour commencer, avec qui j'ai des points communs. J'ai beaucoup à y gagner. J'irai de succès en succès en commençant petitement. Une clé de la réussite est de **m'intéresser vraiment à l'autre**, sans curiosité malsaine, l'interrogeant sur lui-même, sa vie, ses centres d'intérêt. Il fera ensuite de même avec moi.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



Nous sommes tous vulnérables, mais la vulnérabilité n'exclut pas la force : force intérieure, capacité de dire non, de s'affirmer, de s'opposer. « Mais ce n'est pas charitable. Je préfère avoir mal plutôt que de faire mal : à mes parents, mes amis, mes enfants, au travail. » Oui, mais si l'autre abuse, écrase, veut dominer, avoir raison à tout prix, me manipuler ou me posséder, est-ce une attitude juste de me laisser faire, de subir, de dire tout le temps oui ? Quelle fausse croyance me reste-t-il à ce sujet ? Quelles mauvaises images m'a-t-on donné de l'autorité, de la fermeté, de la capacité de trancher, d'arrêter, de partir ? Ai-je réalisé qu'**en restant victime, je favorise l'expression des défauts de l'autre** ? Et il (elle) « ne l'emportera pas au paradis ». Au moment de la mort, cela veut dire que cela ne passera pas la petite porte. Il faudra bien que tôt ou tard il (elle), comme moi, se départisse de ses défauts. Alors je prends mon courage à deux mains, et même si mon agneau intérieur n'aime pas les conflits et les confrontations, **j'ose affirmer mon point de vue**, ma différence, mon originalité. Je ne me laisse plus culpabiliser, écraser. J'ose dire, m'exprimer. J'apprends les parades. Je ne me laisse pas intimider. Je regarde comment faisait Jésus quand on l'attaquait...



Je ne veux pas faire mal à autrui : à mes parents, mon conjoint, mes enfants, et du coup je me laisse marcher sur les pieds, envahir, écraser. On m'a dit qu'il fallait être gentil et poli. De plus j'ai compris que les autres sont beaucoup plus vulnérables et blessés qu'on ne le croit, qu'ils ne le montrent. Alors je n'ose pas dire, m'exprimer, je « marche sur des œufs ». Mais s'il peut y avoir là une belle délicatesse, de la charité et de la miséricorde, il y a aussi bien des refoulements ! Il y a parfois un devoir de faire mal quand l'autre abuse, même si cet autre est ma mère ou mon père. Bien sûr il y a une façon de dire les choses. Mais l'autre n'est pas « en sucre », a plus de ressources que je semble l'imaginer. Je peux contribuer à le « faire réfléchir ». Jésus n'a pas craint de bousculer et de « faire mal » aux marchands du temple, aux Pharisiens, aux Saducéens, aux docteurs de la Loi. Alors **je retrouve la parole**. Je la travaille, **j'améliore la forme et j'ose** ! Est-ce que vraiment une simple parole peut détruire autrui ? Cela peut être le cas parfois. Mais puis-je imaginer que l'autre, même s'il joue à la victime, a plus de ressources que je l' imagine ou qu'il paraît ? Et puis je peux rectifier, présenter mes excuses, si j'ai été trop loin !



21

Peur de dire ce que je pense

« Je n'ai pas d'opinion tranchée... » « Tu sais mieux que moi... » « Si je réagis et dis le contraire, il va mal le prendre... » « Qui suis-je pour lui faire la leçon ?... » Dans une discussion, un échange, chacun a à s'exprimer, chacun donne son opinion, qui n'est pas la vérité mais son opinion. Alors même si l'autre cherche à me dominer, à m'impressionner, « monte sur ses grands chevaux » : « Je sais bien ce que je dis... et toi tu n'y connais rien... », j'apprends calmement à rétorquer : « c'est effectivement ton vécu, ton ressenti, ton opinion, mais moi il me semble que... Je ne veux pas entrer dans un combat pour savoir qui a raison et qui a tort, ne m'entraîne pas là, réfléchissons chacun de notre côté. » Et si l'autre continue et renchérit, je lui dis : « J'ai bien compris ta pensée, ton ressenti, mais moi je pense ou je ressens que... » **La personne « assertive » dit calmement ce qu'elle pense ou ressent sans s'écraser, sans agresser (ni carpette ni hérisson).** Elle se donne le droit de dire, de s'exprimer et aussi d'écouter. Elle est très « Adulte », sait faire la part des choses, n'est pas dans les excès ou les jeux de pouvoir. Est-ce mon cas ou est-ce que je « m'écrase » trop et trop souvent ?

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

« C'est pas juste » dit l'enfant qui ne se sent pas compris, que l'on punit, alors que pour lui, c'est son petit frère, sa petite sœur, « qui a commencé ». Aujourd'hui je milite contre ce qui me paraît être une injustice. Très bien. Mais je sens que j'y mets trop d'affectivité et que cela fait émerger en moi beaucoup de violence. Ai-je des comptes à régler par rapport à mon passé ? Peut-être aussi que devant les « injustices » j'ai tendance à râler, à rouspéter, sans décider d'agir. À quoi cela sert-il ? **Je ne veux plus être ainsi une marionnette tirée par les fils de mes blessures d'enfance.** Oui, j'ai vécu des injustices. Oui, mes parents, mes éducateurs, mes proches, n'ont pas toujours été justes. Mais moi non plus ! Je leur pardonne comme je me pardonne. Je comprends leurs faiblesses, leurs imperfections. Je les accepte. **Comment faire des injustices vécues dans mon passé des ferments de renouveau,** des moyens pour moi d'être plus juste et de mieux comprendre les autres ? Que je combatte l'injustice, oui, que j'œuvre pour certains changements dans la société, oui, mais que je le fasse dans la paix, la détermination, sans ces violences des extrémismes que je regrette par ailleurs. Si par contre je suis trop timoré, que je n'oublie pas qu'il y a un lion, une tigresse dans mon moteur. Jésus, Agneau de Dieu, a été

aussi le Lion dénonçant les dominations, le mépris et les injustices.



Peur de l'inconnu dans tous les sens du terme : celui que je ne connais pas, et sur qui je projette ma peur d'être agressé, celui qui vit une autre vie dans une autre culture que la mienne, peur de « l'étrange » étranger. Mais aussi peur de m'aventurer dans des régions ou/et par des moyens de transport qui ne me sont pas familiers. Peur de tout ce qui est nouveau, de ce qui me change de mes habitudes et me ferait quitter mes sécurités.

Quels sont les messages que j'ai reçus à ce sujet ? Qui dans mon passé m'a inculqué par son exemple, sa façon de réagir, les phrases prononcées, une peur de l'inconnu ? **Je décide d'oser, d'aller vers, de découvrir.** En commençant par ce qui m'entoure, ce qui est plus facile, pour me donner confiance. Dieu est avec moi. Je suis protégé. La Providence veille, **je me sens accompagné.** Je mets en place ce qui me rassure, au moins dans un premier temps, en me faisant aider, en m'organisant, en emportant avec moi dans mon sac, ma valise, des objets connus, familiers, protecteurs. **J'y vais, j'avance !** Je me relie. Les autres m'enrichissent comme je les enrichis moi-même. Et tout cela, je le fais avec Dieu qui m'habite en profondeur.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



Voilà bien une peur que tout le monde ne partagent pas, suivant l'éducation reçue, la façon d'y réagir, le tempérament. Certains sont toujours à l'heure, d'autre quasiment toujours en avance, d'autres en retard. Pourquoi ? Si je n'aime pas les contraintes, les règles, et si je considère les horaires, les rendez-vous comme une obligation, mon côté rebelle me fera souvent arriver en retard. Si je suis plutôt soumis, craintif, et ne voudrais surtout pas faire attendre et indisposer mon interlocuteur, ayant peur d'une remarque désobligeante, je serai en avance. Si l'heure c'est l'heure, et si j'ai un côté un peu rigide, militaire, je serai pile à l'heure. Sur quoi alors ai-je à travailler ? **Quel est mon excès ? Excès de précision, de soumission, de rébellion ?** Suis-je vraiment libre par rapport aux horaires ? Mon attitude est-elle un vrai choix ou un conditionnement ? Puis-je m'assouplir ? Si je veux objectivement être à l'heure, alors que je décide surtout de l'heure de départ, compte tenu des aléas et de mon moyen de transport ; que je ne commence pas une tâche nouvelle juste avant de partir, et que je sache dire non aux sollicitations de dernière minute (téléphone, demande de service...).



Ce n'est pas si facile de vivre avec d'autres, de partager leur quotidien. Les couples, les familles, les familles recomposées, la vie communautaire, le montrent bien. Les vexations, les incompréhensions, les différences de caractère, les susceptibilités, etc. font de la vie en commun un vrai calvaire pour certains, une extraordinaire occasion de sainteté pour les autres. Qu'en est-il pour moi ? Suis-je prudent, méfiant, indépendant, trop susceptible ? Ai-je appris à aimer l'autre dans sa différence, à voir ce que nous pouvons nous apporter mutuellement (sensibilité, organisation, sobriété, créativité...) ? **La force de l'un est souvent la faiblesse de l'autre.** Ai-je appris à voir au-delà des apparences, au-delà des masques, au-delà des blessures psychologiques ? Ai-je découvert ce que je peux donner et ce que je peux recevoir ? Est-ce que j'ai saisi pourquoi **la confrontation avec d'autres sensibilités, d'autres mentalités est pour moi un enrichissement** ? Devenir un petit frère, une petite sœur universel(le), un bon compagnon de vie, c'est justement avoir appris la richesse et la fécondité des différences. Je n'oublie pas que je peux rencontrer Dieu à travers et en transfigurant tous les visages rencontrés. Il en est la synthèse et bien sûr beaucoup plus. La vie en groupe ou en

collectivité : un chemin vers Dieu !

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



Il m'arrive encore à mon âge de rêver que je passe un examen, que je bredouille, que c'est le vide dans ma tête. Je redoute le « trou », la « page blanche », les regards sur moi... Peut-être l'ai-je vécu ou suis-je en train de le vivre car je suis aujourd'hui à l'école, à l'université, ou bien parce que j'ai repris des études, aspirant à une fonction « supérieure ». Je vais passer devant un jury. C'est le moment à la fois de travailler, mais aussi de me préparer psychologiquement. J'arrête les phrases poison, les visions négatives. Je me calme, je projette une réussite et dédramatise le fait que cela puisse ne pas « marcher » cette fois-ci. Ce n'est qu'une péripétie dans ma vie. Il y en aura bien d'autres, mais aussi d'autres occasions. **Je fais tout pour réussir**, et j'accepte en même temps pour ne pas trop me mettre la pression que ce soit un « échec ». Mais si c'était le cas, je sais déjà ce que je ferai alors, comment je rebondirai. **Le « gagnant » accepte l'éventualité de l'échec sans dramatiser**, et met toute son énergie, toutes ses ressources intellectuelles, spirituelles, humaines et physiques pour aboutir. « Tout va bien se passer ». Je peux faire cette prière. « Seigneur touche le cœur de ceux (celles) qui vont me lire, m'écouter, me corriger. Fais qu'ils soient bienveillants ou que je ne sois pas impressionné

par leur apparente sévérité. Fais remonter au bon moment dans ma mémoire ce que je sais, ce que j'ai appris... »



« Ah, il ne faut surtout pas que j'oublie... » « Rappelle – moi que... » « C'est à quelle heure que... » J'ai tellement peur d'oublier que cette peur m'envahit au moment des examens, des entretiens d'embauche, comme dans ma vie quotidienne. **Qu'est-ce que je mets en place pour m'entraîner à mémoriser**, pour ne plus avoir à me poser toutes ces questions ? Est-ce que j'ai pris l'habitude de me faire des fiches pour travailler, mais aussi de noter dans un agenda, sur un bloc-notes que j'ai toujours en vue, mes rendez-vous et ce que j'ai à faire ? Quand ? À quelle heure ? Avec qui ? Etc. Ce qui est vrai pour les rendez-vous, l'est aussi pour les démarches administratives, les lettres à écrire, les appels téléphoniques à donner ou encore les courses que j'optimise en ayant une liste, en choisissant le jour, etc. C'est enfin vrai pour programmer des temps pour moi. Si je marque tout de suite ce que j'ai à faire au lieu de le renvoyer à plus tard ou de me fier à ma mémoire, j'aurai beaucoup moins peur d'oublier. Encore faut-il que je prenne l'habitude de consulter mon agenda, mon organisateur, ma liste, tous les jours. Fixer mon attention, c'est aussi bien noter où j'ai garé la voiture, où je dépose tel objet, tel papier. Pour m'en souvenir ensuite. Mon côté rebelle qui n'aime pas les

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



« Ordinateur, portable, tablette, iPod, etc. Ce n'est pas mon truc. Ce n'est pas ma génération... » « Les jeunes ont une dextérité que je n'ai pas. Ils sont tombés dedans dès leur plus jeune âge, mais moi... » Là encore, **est-ce que je suis d'accord pour apprendre**, que l'on me forme, et cela petit à petit, morceau par morceau, sans tout de suite me braquer et déclarer : « Je n'y arriverai jamais. Je ne suis pas fait pour ça. » Toutes les technologies ont leurs avantages et leurs inconvénients. Ce n'est pas du tout ou rien. **Je peux apprendre à les utiliser pour des objectifs précis** : envoi de sms, culture, organisation de voyages, comptabilité, etc. Je ne suis pas obligé de savoir tout faire. Je peux n'y consacrer qu'un temps limité. Ai-je peur de mes réactions ? De rentrer dans la dépendance ? « Et si ça tombe en panne : mon imprimante, le modem, le fax... ? » Là aussi je peux prévoir une assistance. À qui vais-je m'adresser ? À qui vais-je apporter mon appareil ? Qui vais-je faire venir ? Beaucoup de mes peurs s'estomperaient si simplement j'envisageais dès le début de me faire aider. L'assistance technique, informatique, cela existe ! Peut-être un de mes proches pourrait-il d'ailleurs aussi jouer ce rôle.



« Je ne sais pas faire. Je n’y comprends rien. J’ai dû faire la queue et j’ai été reçu comme dans un jeu de quilles... »
Quelle image me suis-je faite de ces démarches pour les redouter de la sorte ? Quelles fausses croyances ai-je par rapport à ma capacité à les entreprendre, à les réussir, à les simplifier ? Quelles paroles poison m’a-t-on dites à ce sujet qui me conduisent à « m’en faire des montagnes » ? « Les fonctionnaires, ceci ou cela... ». Vais-je continuer à m’enfermer dans de telles projections ? **J’ai en moi ce qu’il faut pour gérer tout cela. J’en suis capable.** Je peux me faire aider. Il y a bien plus de personnes bienveillantes dans l’administration que je le crois. Alors aujourd’hui je décide de m’y atteler. Je vais le faire pas à pas, progressivement, pour dégonfler les baudruches négatives que je me suis faites. Là aussi la Providence peut me faciliter les choses. Dieu est partout. **Je peux recevoir de l’aide particulière – ment là où c’est le plus difficile pour moi.** Je suis confiant : « Seigneur, aide-moi dans cette démarche, tu sais que c’est pour moi un endroit de fragilité. Viens à mon secours. Envoie-moi quelqu’un qui puisse m’expliquer, m’accompagner. Merci de me faire rencontrer des personnes compréhensives et bienveillantes. »

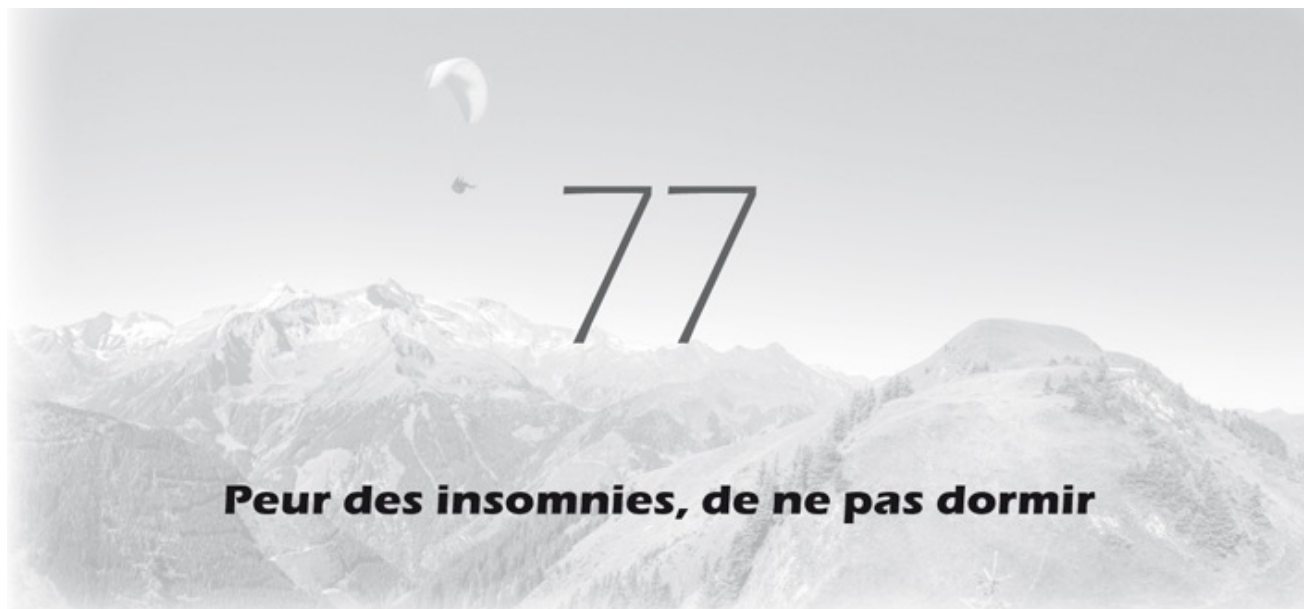


66

Peur des complications

« Mon Dieu que la vie est compliquée... Ça va être compliqué... ça se complique... » Pourquoi ai-je si souvent ce mot à la bouche ? Pourquoi projeter ainsi mes propres complications intérieures ? Et si je me simplifiais ? Si j'avais plus confiance ? **Et si j'apprenais à trouver des solutions plutôt que d'envisager sans cesse des problèmes ?** À une époque les Français ont beaucoup apprécié les Shadocks à la télévision, dont la devise était : « Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ? » **Ai-je l'habitude de tout noircir, de dramatiser ?** Est-ce que je pourrais décider aujourd'hui de bien regarder la situation en face, pour décider comment la prendre en compte, comment y réagir ? Ne pas dramatiser tout de suite. Demander conseil. Savoir attendre : la nuit porte conseil. Ne pas envisager les choses dans un moment où je suis encombré, plus fragile. Et je peux aussi faire cette prière : « Seigneur, aide-moi à ne plus me compliquer la vie. Aide-moi à avoir l'esprit clair, à trancher, inspire-moi les solutions et les démarches nécessaires. Tu les réalises avec moi. Je reçois ta paix, ta sérénité, ta patience, ta persévérance dans tout ce que j'ai à vivre et à faire. »

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



Peur de ne pas m'endormir, de me réveiller la nuit, de me lever le matin fatigué, pas en forme. Est-ce que je sais préparer positivement mon sommeil, en évitant certains aliments, certaines boissons ; en choisissant de ne pas penser au lendemain, de ne pas ruminer ; en veillant le soir à ne pas me disputer, à ne pas donner ou recevoir des appels téléphoniques qui vont s'éterniser, me perturber ; en écartant les trop grandes stimulations intellectuelles (certaines lectures, certaines émissions, une utilisation excessive et tardive de l'ordinateur, des sms, des jeux vidéo...). **J'apprends à m'arrêter. Si un souci me vient à l'esprit, je le marque dans mon agenda pour y réfléchir le lendemain.** Mais là, après 20h-21h au plus tard, j'arrête de penser. La nuit (et Dieu dans la nuit) porte conseil. Alors je Lui fais confiance. Je me mets dans le calme et la douceur. « À chaque jour suffit sa peine ». Je me place dans un bain de bien-être. Cela se travaille, cela s'apprend. Et si ma nuit est entrecoupée, je ne dramatise pas. Je l'accepte. Je ne dis pas – ce qui est faux le plus souvent – « je n'ai pas dormi de la nuit ». Je ne projette rien : « Je vais être fatigué, exténué ... » Mais plutôt, j'apprends à m'accorder dans la journée une petite sieste, un repos minute comme ont appris à le faire les politiciens en

campagne et les décideurs.



Résidu de notre enfance où nous voulions pour nous endormir, une petite lumière, une histoire, une présence rassurante, un certain décorum. Aujourd'hui, quelle représentation me fais-je de la nuit, de l'obscurité ? Ai-je découvert la beauté des nuits étoilées, mais aussi que mes yeux ont besoin de se reposer ? J'arrête de projeter sur le noir quelque chose d'effrayant. C'est une couleur parmi d'autres, mais pas quelque chose de négatif. Sinon, on arrive comme cette dame à avoir peur des « noirs ». Rien ne m'oblige par ailleurs à fermer les volets. Je peux laisser une veilleuse, de la musique ou – même si ce n'est pas l'idéal – la télévision en sourdine que j'éteindrai plus tard. **J'apprends à voir la nuit comme une amie qui me permet d'aller dans la lumière divine, rencontrer Dieu, ceux que j'aime.** Je nettoie de ma mémoire les histoires nocturnes qui m'ont marquées ou m'ont fait peur. **J'entre dans la douceur de la nuit comme entre les bras d'une mère bienveillante et aimante.** Je suis parfaitement protégé(e). Je place dans ma chambre des relais d'amour (paysages, icônes, parfums...) qui me rassurent et me font me sentir entouré(e) d'amour.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



« Je suis toujours angoissé et je crains ce qui pourrait arriver à mes enfants, mon mari, mes parents... Je me fais souvent des films catastrophe. Je sens bien que je me fais trop de soucis pour eux. On me dit d'avoir confiance mais je vois autour de moi des accidents, des deuils, etc. Je ne pourrais le supporter ! » Beaucoup vivent comme si se faire du souci était une preuve d'amour : je t'aime donc je m'inquiète pour toi. Bien sûr que j'ai besoin d'être sécurisé par et pour ceux que j'aime. Mais est-ce les aimer de me faire tant de tracas : « Fais attention à... As-tu bien pensé à... Tu m'appelles dès que tu arrives... » A une certaine dose, cela est tout à fait compréhensible, mais est-ce que je n'exagère pas ? Ne suis-je pas trop sur leur dos ? Est-ce les aider que les surprotéger ? Encore quand ils sont tout petits... mais plus tard, et maintenant qu'ils sont adultes ? **Puis-je leur laisser la liberté de vivre leur vie, de faire leurs choix même s'ils sont différents des miens ? Ne vaudrait-il pas mieux que je leur montre ma confiance :** « Ce que tu vis est difficile, mais je sais que tu sauras rebondir, tu as tant de ressources en toi. Sois béni, j'ai confiance et Dieu t'aidera. »



Combien de pensées parasites nous traversent la tête ! Si certains savent les repousser, les trier, les passer au tamis de l'objectivité, d'autres s'identifient à leurs pensées négatives et les renforcent, en leur donnant trop d'importance. En se fixant ainsi sur ce type de pensées, on leur donne de l'ampleur, de l'épaisseur, et on les ancre plus profondément. Au contraire, si on les chasse, si on les laisse partir, **si on apprend à leur dire « stop », elles vont diminuer progressivement. N'étant plus entendues et accueillies, elles finiront par disparaître.** Je ne ferai plus de bonhommes de neige tout noirs, en roulant des boules de neige sombres qui accumuleront de plus en plus de neige sale. Je choisis plutôt de réaliser des bonhommes de neige tout blancs en les façonnant avec des tas de neige blancs, avec des pensées positives, des oiseaux blancs. Alors non, je n'ai pas fait tant de mal autour de moi. Ce n'est pas moi qui ai créé cet accident par ma pensée, et évidemment je ne suis pas « damné ». Je raye de mon vocabulaire (c'est très important) tous ces mots lourds qui me font peur. Je les remplace aussitôt par des mots beaux, légers. **Dès qu'une pensée poison me vient, j'en prends conscience, je dis « stop » et je la remplace aussitôt par une pensée contrepoison vivifiante.** Ma pensée n'est ni

créatrice comme je le crois, ni toute-puissante !

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Table des matières

1. Peur d'aimer ou de me laisser aimer
2. Peur de décevoir, d'être déçu
3. Peur de reconnaître mon originalité
4. Peur d'être abandonné, rejeté
5. Peur de manquer
6. Peur du jugement, de la critique
7. Peur des moqueries
8. Peur de l'humour, de mon humour
9. Peur d'aller vers les autres
10. Peur de me faire avoir, d'être trahi
11. Peur de me tromper, de faire des erreurs
12. Peur d'avoir mal fait
13. Peur d'être démasqué
14. Peur de décider, de faire des choix
15. Peur d'entreprendre, d'agir
16. Peur des responsabilités
17. Peur de l'autorité
18. Peur de donner des limites
19. Peur de m'opposer, de m'affirmer
20. Peur de blesser, de faire mal
21. Peur de dire ce que je pense
22. Peur de dire non, de refuser
23. Peur des conflits
24. Peur de déranger, de gêner
25. Peur de ne pas être intéressant, pas intelligent
26. Peur de partir, de quitter, de me séparer
27. Peur de m'engager
28. Peur de l'intrusion
29. Peur d'être dérangé

30. Peur d'étouffer
31. Peur de l'injustice
32. Peur de l'inconnu
33. Peur de l'avenir
34. Peur de ce qui va me tomber dessus
35. Peur de mes pulsions, de mes désirs
36. Peur de me montrer vulnérable
37. Peur de pleurer
38. Peur de mes colères
39. Peur de ma fatigue, d'être fatigué
40. Peur d'avoir peur
41. Peur de rougir
42. Peur de bafouiller, de bégayer
43. Peur d'être en retard
44. Peur de la vie en groupe
45. Peur des repas, des réunions de famille
46. Peur du silence
47. Peur du vide
48. Peur de la solitude
49. Peur de me confier
50. Peur de lâcher prise
51. Peur des compliments
52. Peur de l'échec
53. Peur des examens
54. Peur d'oublier
55. Peur de réussir
56. Peur de perdre
57. Peur de me perdre
58. Peur des accidents
59. Peur en voiture, en avion
60. Peur après un traumatisme, un accident
61. Peur des agressions

62. Peur de l'étranger
63. Peur des espaces réduits ou trop grands
64. Peur de la technique
65. Peur des démarches administratives
66. Peur des complications
67. Peur des examens médicaux
68. Peur de perdre mon travail
69. Peur du chômage
70. Peur de la retraite
71. Peur de m'ennuyer
72. Peur d'une vie trop calme
73. Peur du changement, de la nouveauté
74. Peur de la grossesse, de l'accouchement
75. Peur d'avoir des enfants, de ne pas en avoir
76. Peur de grossir
77. Peur des insomnies, de ne pas dormir
78. Peur du noir
79. Peur de perdre mes moyens, de la folie
80. Peur de la maladie
81. Peur des microbes, des virus
82. Peur de la proximité physique
83. Peur de la sexualité
84. Peur des hommes, des femmes
85. Peur des animaux
86. Peur de l'argent
87. Peur de vieillir
88. Peur pour mes proches
89. Peur de mes pensées
90. Peur de ma toute-puissance
91. Peur d'avoir reçu un sort
92. Peur d'être sur écoute
93. Peur de la fin du monde

- 94. Peur du diable
- 95. Peur de l'enfer, d'être damné
- 96. Peur de Dieu
- 97. Peur du Père
- 98. Peur de la mort
- 99. Peur de l'éternité
- 100. Peur de vivre