

COMMENT TRANSFORMER LA PEUR EN COURAGE!

Source: BOURBEAU, Lise. *Magazine Lumière*, Vol. 3 No. 3, Juil./août 1994

Selon le dictionnaire, la peur est une émotion qui accompagne la prise de conscience d'un danger, d'une menace. Il est tout à fait normal d'avoir peur quand on est face à un danger réel. Notre corps réagit simultanément avec la prise de conscience qu'un danger existe. Nos glandes surrénales produisent immédiatement l'adrénaline nécessaire pour aller chercher le surplus de glucose emmagasiné dans l'organisme, ce qui permettra aux muscles de fournir les efforts supplémentaires exigés pour faire face à ce danger. C'est une réaction purement instinctive qui rend le corps physique prêt à réagir en fonction d'un danger et d'y survivre. Cette réaction est bénéfique lors d'un danger réel. Le seul moment où elle devient non bénéfique est quand le mental prend le dessus. En général, quelques instants après que la situation d'urgence est terminée, le mental s'active:

«Il aurait pu m'arriver ceci!»

«J'aurais pu en mourir!»

«Une chance que j'ai agi ainsi; que serait-il arrivé si je n'y avais pas pensé?» etc.

Ce genre de pensées, habituellement entretenues après que la situation de danger est passée, sont celles qui nous vident le plus de notre énergie. La majorité des peurs vécues sont des peurs irréelles, c'est-à-dire venant d'une situation où il n'y a pas de danger véritable. Une peur irréelle est une création mentale, appelée élémental. Une personne ayant peur pour la première fois crée un élémental, une forme-pensée, qui flotte autour d'elle. Cette forme-pensée est vivante dans le plan mental, elle a sa propre volonté de vivre. Pour continuer à vivre, elle a besoin d'être nourrie sans cesse et elle attire les éléments nécessaires pour assurer sa survie.

Voici différents comportements qui nourrissent un élémental (une peur):

- Ne pas oser faire ou dire quelque chose parce qu'influencé par une peur.
- Parler souvent d'une même peur à quelqu'un d'autre.
- Y penser souvent.
- Regarder un film ou lire un livre où une peur est vécue par les personnages, dans laquelle vous embarquez complètement.

Plus l'élémental (la peur) est nourri et plus il grossit. Plus il grossit, plus il a besoin de nourriture. Il devient tellement présent, que nous pouvons même l'entendre nous parler. Toutes ces petites voix qui s'obstinent souvent en vous sont des élémentaux que vous avez nourris depuis plusieurs années.

Quand la peur devient encore plus puissante, elle devient une phobie, c'est-à-dire une obsession mentale. J'ai rencontré plusieurs personnes phobiques et la chose la plus importante pour elles est de savoir qu'elles ne sont pas en train de devenir folles. Elles sont toutes très émotives et captent plus facilement les peurs de tous et chacun. J'ai remarqué que plus une personne a peur, plus elle semble se croire responsable des autres. C'est une façon d'être qui est commune aux gens remplis de peurs.

Il semble aussi y avoir beaucoup plus de femmes que d'hommes phobiques. Ceci est en grande partie dû au fait qu'un homme a beaucoup plus de difficulté à avouer ses peurs. Il les cachera en se contrôlant, en devenant alcoolique ou en prenant des calmants.

Puisque tout peut servir à l'évolution de l'être humain, il est possible d'utiliser nos peurs pour devenir plus conscients. Par exemple, ta peur de quelque chose de physique est le reflet d'une peur plus profonde au niveau de l'être. Prenons l'exemple d'une personne qui a peur des araignées. Elle doit se demander: «Quel est le premier mot qui me vient quand je pense ou quand je vois une araignée?» Si la première chose qui vient est le mot «dégueulasse», ça lui dit qu'elle a peur d'une partie d'elle qu'elle considère «dégueulasse». Plus cette peur grossit et plus la probabilité qu'elle augmente se manifeste rapidement dans notre vie. De plus, si cette personne réagit fortement aux araignées qu'elle voit, ceci lui indique qu'elle se voit de plus en plus dégueulasse et que cela lui fait peur. Elle a peur des conséquences d'être ainsi, de ne pas être aimée, d'être rejetée, etc.

On peut aussi utiliser une peur pour nous aider à découvrir un désir insatisfait et la croyance mentale qui bloque ce désir. Par exemple: une personne a peur de s'affirmer, de dire ce qu'elle pense. Cette peur lui dit qu'elle désire parler, être vraie, s'affirmer mais elle croit que si elle le fait, elle sera repoussée, rejetée, ridiculisée ou pas aimée. Elle doit donc être vraie face à elle-même et les autres

et reconnaître que ce qu'elle croit n'est pas nécessairement vrai à tout moment. Cela peut s'avérer exact une fois sur cent. Il est important de devenir conscient de ce qui se cache derrière notre peur pour arriver à la dépasser.

Une peur peut aussi nous aider quand on a une décision à prendre. Exemple: Vous ne savez pas quelle décision prendre parce que vous avez plusieurs choix devant vous. Quand une peur motive votre choix, vous ne prenez pas la bonne décision. Un choix basé sur une peur n'est jamais bénéfique parce que vous continuez d'alimenter votre peur. De plus, vous devenez en colère contre vous-même pour ne pas avoir écouté votre désir.

J'en entends plusieurs dire: «J'aimerais donc avoir le courage de faire face à mes peurs!» Soyez alerte par rapport à votre façon de faire face à vos peurs. Faites-vous du contrôle ou est-ce vraiment du courage? Le courage, c'est agir avec fermeté devant un danger. Faire du contrôle, c'est se faire accroire que vous n'avez pas peur. Si vous ne faites pas face à votre peur, elle continuera à grossir. La meilleure forme de courage est de reconnaître que vous avez décidé de croire en quelque chose qui, selon vous, servira à vous protéger. Vous avez ainsi créé un élémental de peur. Vous étiez sûr que cela vous aiderait. Ces décisions se prennent très tôt dans la vie, habituellement durant l'enfance. Cependant, les années ont passé et vous n'avez plus besoin de continuer à alimenter cette peur puisque vous avez appris d'autres moyens pour vous protéger.

Alors, aussitôt qu'une peur veut prendre le dessus, arrêtez-vous pour découvrir quel est votre désir et sachez que vous avez tout le pouvoir nécessaire en vous pour faire arriver ce désir. Parlez à cette peur et dites-lui que vous avez envie de vous faire plaisir et de décider vous-même de votre vie. Quand la peur est plus forte que votre volonté, donnez-vous le droit de vivre cette situation tout en sachant qu'elle est temporaire et qu'un jour, à mesure que votre élémental perdra de la puissance grâce à vos différentes actions dans ce sens, vous arriverez à reprendre la maîtrise de vos décisions. Voyez cette peur comme votre propre création mentale: ne lui en voulez pas. Donnez-lui le droit de vouloir survivre mais soyez ferme et dites-lui que vous voulez maintenant créer autre chose.

Voilà un bon moyen de développer votre courage!