

LE COÛT DE LA PEUR

Source: THIBODEAU, Richard. *Magazine Lumière*, Vol. 3 No. 2, Juin 1994.

Combien de fois avez-vous décidé d'entreprendre un nouveau projet, lorsque vous avez soudainement entendu des propos d'encouragement ressemblant à ceux-ci: «Ce sera très difficile, à ta place je n'oserais pas», «Ne fais pas ça, c'est stupide» «Ne pars pas cette compagnie, tu vas faire faillite» Ne vas pas suivre un cours de croissance, c'est du lavage de cerveau» Toutes ces phrases renferment une pensée maîtresse: «Tu n'as pas peur?» Si vous doutez de vos choix, vous aurez tendance à laisser les autres faire des choix à votre place. Plus vous vous aimez, plus vous serez maître de vos choix et moins vous laisserez les autres vous ramener à l'endroit que vous désirez quitter.

Mais, en fait, qu'est-ce que la peur? La peur est une émotion qui produit de l'inaction en paralysant l'action ou l'impulsion d'agir, d'aller de l'avant. Cette émotion est basée sur des croyances qui empêchent de faire face à certaines situations de la vie. Les gens qui sont remplis de peurs ont appris à réagir au lieu d'agir, à justifier leurs craintes au lieu de les solutionner.

Voici la manière dont une peur influe sur une personne. Imaginez un enfant qui vous accorde toute sa confiance et enseignez-lui durant son enfance que «tous» les étrangers sont dangereux. Que risque-t-il de se passer? Si cette croyance n'est pas changée, l'enfant grandira et craindra les étrangers toute sa vie même si ceux-ci ne sont pas «tous» forcément dangereux.

Les peurs nous limitent et nous restreignent au point que nous préférons demeurer prisonniers de nos propres barrières plutôt que de les franchir et de découvrir l'inconnu. Une personne n'apprendra pas à nager parce qu'elle a peur de l'eau. Une autre ne deviendra jamais une grande conférencière parce qu'elle craint de parler en public. Une autre restera seule toute sa vie parce qu'elle a peur de l'amour, etc. Nager, parler en public, être en amour peuvent pourtant être de grandes sources de bonheur, de plaisir et de satisfaction.

Plus il y a de peurs en vous, moins vous aurez de plaisir à vivre votre vie, car la peur remplace le plaisir et impose ses limites.

Combien de choses auriez-vous aimé faire et combien de ces choses n'avez-vous jamais réalisées parce que retenu par vos peurs? Une enquête a été faite auprès de gens ayant atteint l'âge de la retraite. On leur demandait: «Si vous pouviez avoir de nouveau 18 ans et si vous aviez toute la connaissance et l'expérience que vous avez maintenant, que feriez-vous que vous n'avez jamais fait?» Toutes leurs réponses pouvaient se résumer en une seule: «Je n'hésiterais pas! J'oserais!» Que se passe-t-il lorsque vous voulez quelque chose et que vous avez peur que ça ne marche pas? Vous hésitez n'est-ce pas...

La peur a trois principaux compagnons l'hésitation, l'ignorance et la paresse (désir d'aucune expérience). Ces trois compagnons maintiennent une personne dans la peur en la restreignant à l'inaction.

L'inaction est à la peur ce que l'action est à la confiance en soi. L'appréhension crée de l'hésitation, pousse les gens à remettre à demain et... il y a tout ce temps perdu qui ne revient jamais. La peur coûte cher parce qu'elle occupe votre temps à faire des choses pour lesquelles vous n'avez pas de désir réel, des choses que vous n'aimez pas. Elle empêche une personne d'avoir des idées et de les mettre en action. Sur la pierre tombale d'un homme, il était écrit «Il est mort à 35 ans, mais il a vécu jusqu'à 75 ans.» Pourquoi? Parce que c'est à 35 ans qu'il cessa de croire en lui-même, qu'il cessa de croire que ses idées étaient valables.

La peur est un luxe que les gens remplis de succès ne peuvent se permettre. Solutionnez-les car ce sont de grande consommatrice de temps et d'énergie. Moins une personne nourrit ses angoisses, plus elle aura d'énergie et de vitalité à sa disposition.

Je me souviens de mon père comme d'un brave homme. Pendant toute mon enfance il est demeuré la même personne avec les mêmes problèmes, les mêmes habitudes et les mêmes peurs, parce que c'était comme cela dans le temps. En tant que père, j'ai appris à me prendre en main, à faire des changements dans ma vie, à faire face à mes peurs et à les solutionner. C'est le modèle que j'offre à ma fille, pas celle d'un père parfait, mais plutôt d'un père capable de changer et d'évoluer. Avec l'amour que ma compagne et moi avons et le sens des responsabilités que nous enseignons à notre

filles, nous lui démontrons par nos propres changements que rien n'est inflexible dans la vie et que tout peut être amélioré.

La peur a ses avantages: elle nous protège, elle nous offre une certaine sécurité, elle nous évite de faire des erreurs, elle nous permet d'avoir plus d'attention, elle nous identifie à la masse; être comme les autres, voilà ce qui sécurise. Regardez attentivement et vous verrez que toutes vos peurs contiennent des avantages et ces avantages sont la raison pour laquelle vous avez maintenu cette émotion jusqu'à maintenant.

Le coût de la peur est plus grand que ses bénéfices. La peur de l'échec a empêché un nombre impressionnant d'entreprises d'être créées. La peur d'être vulnérable a empêché plusieurs relations de voir le jour. La peur de perdre a été la source de bien des conflits et de bien des séparations. La peur du rejet a amené des gens à s'isoler des autres leur vie entière. Dans les entreprises, la peur affecte la productivité des gens et par conséquent, les bénéfices de l'entreprise.

La peur coûte plus cher à nourrir qu'à solutionner. Pensez-y bien! Combien de temps avez-vous perdu? Combien d'occasions avez-vous manquées? Selon Wendell Home: «La plus grande tragédie de l'Amérique du Nord n'est pas dans le gaspillage des ressources naturelles, même si cela est important, mais plutôt le gaspillage des ressources humaines.»

Lorsque vous roulez en voiture sur le chemin de la vie, les peurs représentent le pied sur le frein tandis que vos besoins sont représentés par le pied sur l'accélérateur. Si chaque fois que vous désirez avancer, un pied appui sur le frein vous n'irez pas très loin, ce sera mauvais pour votre véhicule, en l'occurrence sur votre physique et vous serez rapidement découragé. Vous aurez tendance à abandonner facilement en vous disant: «À quoi cela sert-il de vouloir quelque chose, cela ne marche pas? À quoi cela sert-il d'être en amour, cela ne marche pas? À quoi cela sert-il de vouloir être heureux, c'est trop difficile!» Bilan: C'est impossible d'obtenir ce que l'on désire dans la vie...

Combien de gens connaissez-vous qui ont perdu tout intérêt dans la vie, qui sont toujours fatigués, sans énergie, sans désirs et sans rêves? La peur produit une privation émotionnelle, mentale et spirituelle.

Pourquoi ne pas remplir votre vie avec l'amour de telle sorte qu'il n'y ait plus de place pour que la peur puisse s'installer? Pourquoi ne pas remplir votre vie de bonheur de telle sorte qu'il n'y ait plus aucun espace où la peur puisse se cacher? Pourquoi ne pas remplacer la pauvreté que produit la peur par la richesse qu'offre et que produit le plaisir de vivre?

Vous croyez que cela demande beaucoup de travail? Évidemment, mais quelle est l'alternative? Rester cloîtré dans la peur et payer le gros prix ou apprendre à y faire face et la remplacer par ce que vous désirez? En modifiant les croyances qui sont à la base de votre vie, vous pourrez solutionner vos peurs et vos limitations. Est-ce possible? Vous ne le saurez pas à moins de passer à l'action.

Le bonheur appartient à ceux qui savent découvrir et utiliser les occasions qui se présentent à eux. Souvenez-vous que ce qui est valable pour vous peut sembler ridicule aux yeux d'un autre. Toutefois, vous êtes le seul à savoir ce qui est bon pour vous. Alors, respectez-vous et ne laissez personne prendre de décisions à votre place. On appelle cela le respect de soi.

À mettre en pratique

Faites une liste de vos peurs et posez-vous la question: quel est le besoin qui se cache derrière?

Vous découvrirez que les occasions sont parfois déguisées sous la forme de problèmes. Jean-Jacques Rousseau disait: «C'est en vain qu'on cherche au loin son bonheur quand on néglige de le cultiver en soi-même.»

Le présent est un produit du passé et un instrument du futur. Cessez d'hésiter et agissez!