

Marc Thomas



Devenir humain

N'aie pas peur d'avoir peur...

« Les courageux ne sont pas ceux qui n'ont pas peur, mais bien ceux qui, avec et malgré leur peur, font ce qu'ils croient juste. »

AUNG SAN SUU KYI, résistante birmane

Tous, nous avons peur ! Et nous avons peur d'avoir peur !

Dans un monde difficile, ces peurs augmentent, et les prescriptions d'anxiolytiques aussi.

C'est une question importante, la peur... Elle dit nos fragilités...

Mais aussi combien nous tenons à ce qui est précieux pour nous !

Je voudrais ici faire l'éloge de la peur !

Parce que la peur est toujours l'annonciatrice d'un message de libération !

Apprivoisée et traitée, elle nous fait devenir humains.

Seuls les robots n'ont pas peur !

Vous n'y croyez pas ?

ou vous dites : « *Peut-être pour les autres, mais pas pour moi !* »

Lisez d'abord... et dites-moi ensuite ce que vous en pensez !

Vous pouvez lire les chapitres ci-dessous dans l'ordre que vous voulez...

selon la peur du moment...

pour la décrypter, l'apprivoiser...

pour cesser de vous refermer ou de vous laisser enfermer par la peur...

Car « *nos peurs sont les nids de nos désirs* » (Jacques Salomé)

Bonne lecture ! Marc

Ci-dessous :

- la peur des EVENEMENTS
- la peur de L'AUTRE
- la peur de NOUS-MEMES
- la peur de LA RELATION

La peur des événements

Un tremblement de terre, un cyclone qui approche... Le terrorisme à nos portes, les guerres... Un accident de voiture, un chien qui aboie, un passage dans un quartier peu éclairé la nuit... Ces peurs sont déclenchées par un danger réel ou par un sentiment d'insécurité.

Certains se disent : « *Je ne devrais pas avoir peur* ». Je pense à des militaires en guerre ou des policiers spécialisés en intervention antiterroriste. Nous imaginons facilement qu'il est nécessaire qu'ils n'aient pas peur pour affronter l'ennemi... Je lisais récemment une interview d'un Général commandant une armée en guerre ; il disait à peu près ceci : « *Le jour où ils n'ont plus peur, ils se croient forts, ils baissent leur vigilance et c'est alors qu'ils deviennent vulnérables. Mes hommes ont peur, et cette peur les sauve car elle les maintient en alerte.* » De même, si tu traverses une route sans faire attention, le klaxon ou le bruit des freins d'une voiture va te faire peur, mais **cette peur te sauve la vie** parce qu'elle te permet de réagir !

Les traces de ces peurs peuvent rester en nous comme des résurgences : même une fois le danger évité, le traumatisme laissé en nous va se réveiller à chaque nouvelle situation semblable. La seule solution pour traiter ces résurgences de la peur, c'est **la parole**... Nous savons tous que les victimes d'attentats ou de violence se voient proposer un accompagnement psychologique pour pouvoir « vider » le trop plein d'émotion qui risque de devenir traumatisme durable s'il n'est pas traité par la parole... Plutôt que d'avoir honte de nos peurs, **osons les exprimer à des proches bienveillants** : ils nous comprendront car eux aussi ont leurs propres peurs, et le fait de les exprimer nous permettra de les mettre à distance tout en restant vigilants.

N'aie pas peur d'avoir peur !

Ta peur est une alerte qui te rend vigilant et peut te sauver la vie.

N'aie pas peur d'avoir peur...

La peur de l'autre

Peur de la violence de l'autre, de son autoritarisme, de son imprévisibilité, de sa manipulation... Cette peur nous entraîne souvent à nous soumettre au bon vouloir de l'autre, à nous adapter à ce qu'il attend de nous au point de faire taire ce que nous sommes vraiment. Elle nous conduit à ne pas pouvoir dire non, à satisfaire les besoins de l'autre et bien souvent à nier nos propres besoins.

Certains se taisent et subissent, persuadés qu'ils paieraient cher toute résistance. Mais cette attitude risque au contraire de nourrir la violence de l'autre, prenant plaisir à écraser quelqu'un qui se laisse faire. Quant aux personnes autoritaires, regardez bien : elles ne sont pas autoritaires avec tout le monde et baissent souvent le ton devant celles et ceux qui savent dire non et résister sans violence. Se taire et subir risque de nourrir la domination de l'autre. En nous taisant et en acceptant, nous devenons même complices de la violence de l'autre. Les femmes qui subissent des violences conjugales dans le silence pendant des années savent que leur silence ne règle pas la violence. C'est seulement quand elles osent enfin parler qu'elles peuvent s'en sortir et mettre fin à la soumission.

Certains voudraient se « blinder », ne plus avoir peur... Mais ceux qui prennent cette posture se raidissent et deviennent souvent durs et violents... parce que derrière leur armure, la peur continue à bouillonner. Il y a de rares cas où une armure est nécessaire : les policiers ne prennent le bouclier que lorsque la violence déborde, mais ils le déposent quand la vie quotidienne reprend son cours normal. Alors que bien souvent, même en période calme, nous n'arrivons plus à quitter les armures de méfiance, de jugements et de rancœur derrière lesquelles nous avons cru devoir nous réfugier...

Se protéger vraiment, c'est s'ouvrir : s'ouvrir à des relations solidaires, et ouvrir les yeux sur une autre face de la réalité.

Se protéger par la solidarité : il n'est pas possible de faire face à la violence et à l'autoritarisme tout seul. C'est ensemble qu'on peut faire front. Pour résister au pouvoir oppresseur, Gandhi a rassemblé des foules qui ont su dire non et résister avec des pratiques sans violence. Dans les entreprises, le chacun-pour-soi est dévastateur ; quand les salariés sont solidaires et quand les syndicats et représentants du personnel défendent le droit du travail, le respect des personnes et la justice sociale progressent. Et la peur régresse...

Se protéger en changeant de regard sur les personnes violentes, autoritaires, manipulatrices. Nous croyons trop souvent que les violents sont forts et les autoritaires puissants. Et nous, nous sentons-nous puissants quand nous frappons nos conjoints ou nos enfants ou quand nous sommes autoritaires ? Non ! Nous devenons violents et autoritaires quand nous sommes à bout, quand nous ne supportons plus de ne pas obtenir ce que nous voulons. Un chef autoritaire qui refuse toute discussion est quelqu'un qui a peur de perdre son autorité s'il vous demande votre avis ! Et nous savons tous que l'autoritarisme développe les congés maladie et la résistance, et qu'un chef respectueux et à l'écoute de ses salariés développe de la motivation et de l'efficacité !

Face à un chef autoritaire, nous pouvons utiliser une stratégie sans violence en deux mouvements : **d'abord l'empathie** et la reconnaissance qui peuvent le rassurer parce qu'elles lui montrent que je ne viens pas mettre en cause sa légitime autorité ; **ensuite l'affirmation de soi** qui exerce son droit à la parole tout en prenant en compte la peur du chef. Cette stratégie en deux temps pourrait s'exprimer de la manière suivante: « *C'est vous le chef et à la fin c'est vous qui déciderez ; alors quel risque y a-t-il à ce que je vous partage mon point de vue ou mon avis ?* ».

N'aie pas peur d'avoir peur !

Ta peur te protège et te rend fort,

non par la violence, mais par le souffle intérieur !

N'aie pas peur d'avoir peur...

La peur de nous-mêmes

Tous ces moments où nous avons peur de ne pas savoir, de ne pas pouvoir, de n'être pas capables... Peur aussi de faire n'importe quoi quand nous sommes épuisés ou à bout...

Ces peurs là se nomment manque d'estime de soi ou de confiance en soi et s'enracinent souvent dans une éducation où nous avons été peu valorisés et encouragés. Nommer cette cause, c'est aussi indiquer le chemin de la solution : il n'est pas question d'accuser nos parents ou nos éducateurs qui ont souvent fait ce qu'ils ont pu et ce qu'ils croyaient bon. Mais si nous avons manqué de reconnaissance et de valorisation, il est toujours temps d'aller les chercher là où elles sont : auprès d'amis et de proches avec lesquels aujourd'hui nous sommes en confiance !

Chercher la valorisation à l'âge adulte dépend de nous: plutôt que nous lamenter de nos manques ou de nos faiblesses, regardons nos valeurs : qu'est-ce que j'aime en moi ? Quels sont mes désirs ? Qu'est-ce que j'aime faire ? Qu'est-ce que je sais faire ? Qu'est-ce que j'espère ? Quels sont mes rêves ? Oser croire en soi, et ensuite seulement négocier avec nos limites et nos contraintes !

Chercher la reconnaissance de l'autre est aussi de notre responsabilité : plutôt que de ruminer les déceptions relationnelles, je peux me demander d'abord : sur qui je peux compter ? Qui m'apprécie ? Qui est prêt à m'écouter ? Qui me fait confiance ? Qui peut me dire son désaccord sans me juger ni me rejeter ? Et choisir de m'entourer de personnes positives plutôt que de ruminer mon aigreur...

Dans cette démarche où je cherche les valorisations et la reconnaissance qui me manquent, je vais voir grandir **l'estime de moi** et **la confiance en moi**.

Et je n'aurai plus peur de ma peur... Car je découvrirai que ma peur de moi ressemble aux jambes fragiles et tremblantes du petit enfant qui apprend à marcher. Si tremblantes qu'il avait peur de lâcher la main... Si tremblantes qu'il tombe même encore parfois... Mais il se relève... Et grâce à sa chute, il découvre la capacité de se relever... Grâce à sa chute, ses muscles se renforcent et il devient plus fort... Sa joie d'avancer et de découvrir le monde devient plus forte que sa peur...

De la même manière que le petit enfant qui apprend à marcher, je vais apprendre à « apprivoiser » ma peur.

Apprivoiser ma peur en la nommant : la nommer, la reconnaître et l'accepter, et aussitôt chercher de quoi j'aurais besoin pour ne plus avoir peur : besoin de me protéger, besoin de sécurité, besoin de soutien, besoin de repos, etc. Et donc comment faire pour satisfaire mes besoins ?

Apprivoiser ma peur en cherchant derrière ces peurs les désirs cachés. Au lieu de dire comme d'habitude : « *mais je n'y arriverai pas !* », si nous disons : pour y arriver, comment je peux m'y prendre ? Sur quelles ressources personnelles je peux compter ? à quelles difficultés vais-je être confronté et comment les contourner ? à qui puis-je faire appel pour m'accompagner ou me donner un coup de main ?

N'aie pas peur de ta peur !

Ta peur d'échouer n'est que le voile

qui cache ton désir et ta capacité de réussir !

N'aie pas peur d'avoir peur...

La peur de la relation

Dans ces situations où je me compare à l'autre...
Quand je ne me sens pas à la hauteur...
Quand j'ai peur de blesser l'autre ou de le décevoir...
Quand je rumine les reproches et jugements qui m'ont fait si mal...
Dans les situations de compétition permanente...
Quand l'un de nous veut prendre le pouvoir ou avoir raison...
Quand je me soumetts au désir ou au besoin de l'autre
parce que j'ai peur d'être abandonné ou rejeté...

Ces situations que je viens d'évoquer ne méritent pas le nom de « relations ».
Elles sont des liens qui ligotent,
des enfermements qui asphyxient,
des poisons qui détruisent.
Si tu n'es pas toi-même,
tu n'es plus dans la relation mais dans la soumission ou la domination.

Qui dit relation dit autonomie dans l'échange,
liberté de choix,
partage dans le respect...

Pour créer ce genre relation
où chacun peut être lui-même
et s'enrichir de l'autre,
deux pistes incontournables :

D'abord **oser être soi-même**, comme décrit dans la partie sur la peur de soi.
En cas de tension ou de conflit dans une relation,
cesser de parler de l'autre,
quitter le registre des reproches et des jugements.
Parler de moi, non pas pour dire que j'ai raison et qu'il a tort,
mais pour dire ce que je vois, ce que je ressens, et ce dont j'ai besoin,

pur dire aussi ce que je demande, ce que je propose, ce que je refuse...
Cela me permet d'exister dans la relation sans nier l'autre ni l'accuser.

Ensuite **me protéger des reproches et des jugements** de l'autre,
me protéger de son agressivité.
Apprendre à m'en protéger en découvrant
que les reproches et les jugements qu'il m'adresse
ne parlent que de lui,
de son mécontentement, de son stress, de ses insatisfactions.
Apprendre que la colère peut être justifiée,
mais qu'elle parle d'abord de celui qui est en colère,
de ce qu'il ne supporte pas ou n'accepte pas...
Chercher derrière les reproches que l'autre m'adresse,
non pas d'abord ce que j'ai fait,
mais d'abord en quoi lui est blessé et qu'est-ce que ça dit de lui...
Sans agressivité et sans je me justifier, libéré de la peur,
je ne me sentirai plus enfermé par ses jugements...
car moi seul sais qui je suis et ce que je peux offrir à l'autre
dans le cadre d'une relation de liberté et de respect...

***N'aie pas peur de ta peur !
Cherche derrière ta peur
le désir d'être toi-même et les chemins de la liberté.***

Marc THOMAS, Consultant-Formateur en « Compétences relationnelles »
2 avril 2016

Ecrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com

Dans l'esprit des livres :

- Marc THOMAS : **Devenir humain**
 - Marc THOMAS et Patricia LEBON : **Au cœur de soi**
aux Editions Devenir humain (en vente auprès des auteurs)
- Contact : mthomas@competences-relationnelles.com