



Ecoute l'appel de ta peur : PROTEGE-TOI !

Quand la peur te prend, elle risque vite de t'envahir...
Elle te stresse... elle te tétanise... elle t'empêche de vivre...
Tu t'identifies à ta peur...
Tu interprètes tout à travers ta peur..
Et tu deviens ta peur...
Ta peur « bouffe » ton envie, ton désir, ton énergie...

Pour en sortir, accueille ta peur...

Comme je l'écrivais **dans un article précédent**,
demande lui de quoi elle parle : nos peurs parlent toujours
de quelque chose de précieux que nous sentons en danger.

Demande-toi quel est le danger que cette peur te signale...

Ton intégrité, ta fragilité, ta fatigue mises à mal ?
Tes désirs et tes besoins non respectés ?
Tes valeurs exposées et bafouées ?
Ton amour blessé ?

Remercie ta peur de t'avoir donné le signal du danger, !

Pour que la peur ne t'envahisse pas,
concentre toi sur ce qui est en danger en toi.
Et au lieu de céder à la peur du danger,
cherche comment protéger ton intégrité,
tes valeurs, tes désirs et tes besoins, ton amour...

Ces réflexions me sont venues récemment quand j'ai eu envie de faire une randonnée dans le cirque de Salazie. Envie de découvrir un très beau paysage, tout en sachant que le chemin était raide et difficile... Et voici que mon envie a commencé à être attaquée par ma peur : est-ce prudent de prendre seul ce chemin difficile à mon âge ? J'arriverai à monter, mais la descente sera difficile... Peur de me lancer...

Une personne que je venais de rencontrer me disait qu'elle avait eu très peur sur ce chemin... Et sa peur commençait à nourrir la mienne... jusqu'à ce qu'elle raconte que sa peur venait d'une chute récente... et que je découvre qu'elle avait marché avec des baskets



à semelles lisses sur un chemin glissant et sans bâtons pour s'assurer... Elle avait peur, non parce que le chemin était dur, mais parce qu'elle n'avait pas pris soin de protéger sa fragilité...

*J'oscillais déstabilisé entre mon envie et ma peur. J'ai décidé de ne pas me laisser arrêter par ma peur, d'aller en voiture au départ de la randonnée et de voir sur place : **au lieu de me laisser aveugler par la difficulté du chemin, je me suis mis à l'écoute de moi**. J'ai alors fait l'inventaire de tout ce que j'avais pour me protéger : des chaussures anti-dérapantes, des bâtons, des genouillères... J'ai vérifié que mon téléphone était connecté dans ce secteur et que je pourrais appeler en cas de besoin. Je l'ai retiré de ma poche où je risquais de le perdre en cas de chute et je l'ai mis dans mon sac à dos. J'avais deux litres d'eau dans mon sac à dos et un paquet d'amandes pour les petites faims. En faisant tout cela, **ma peur s'estompait car je me protégeais**.*

*J'ai donc décidé de gravir ce chemin difficile, me rendant très vite compte que mes protections étaient nécessaires à ma sécurité. J'ai continué à prendre soin de moi en me disant que j'étais là pour le plaisir, pas pour la performance, et que je restais à l'écoute de moi-même. Au bout d'un certain temps, j'ai commencé à sentir la fatigue et à me dire que j'avais besoin de forces pour redescendre dans ce sentier très rocailleux et glissant par endroits. J'ai donc décidé de m'arrêter et de m'apprêter à redescendre, non sans profiter du paysage. Et sans être déçu de ne pas aller au bout, parce que je restais à mon écoute. Je me suis dit alors que je reviendrais un jour avec des amis et **qu'ensemble, veillant les uns sur les autres**, nous irions probablement au bout.*

*Je suis redescendu lentement en assurant mon pas. En fin de parcours, **j'ai ressenti de la fierté d'avoir dépassé ma peur en me protégeant**, et donc sans prendre de risques inconsidérés, en me respectant moi-même dans mes désirs et dans mes limites.*

Si tu cèdes à la peur, elle t'envahit et t'empêche de vivre ton désir...
Si tu écoutes ta peur comme un signal de ce qui est précieux pour toi, tu l'apprivoises en prenant les moyens concrets de te protéger...
En prenant soin de toi.
Comme tu te protèges en mettant une ceinture en voiture...
Comme tu protèges ta maison avant un cyclone...
Comme tu protèges un enfant en le prenant par la main...

Marc THOMAS
25 août 2019

Ce texte est écrit dans l'esprit du livre :

Au cœur de soi par Marc THOMAS et Patricia LEBON.
La Réunion. 2018

à commander à mthomas@competences-relationnelles.com