



## Sortir de la peur et développer la confiance en soi

Je marchais sur un chemin de randonnée très rocailleux, qui descendait à pic. Mon pas mal assuré, j'ai commencé à prendre peur. Et à me reprocher d'avoir oublié mes bâtons. Puis à regretter de m'être engagé dans cette marche. D'autant plus que la nuit allait bientôt venir... Tout devenait négatif et ma peur s'amplifiait et commençait à m'envahir.

Je n'avais pas la possibilité de repartir en arrière car le chemin aurait été beaucoup trop long. Il fallait donc que je continue ma route et que je m'adapte à la réalité qui se présentait. Accepter le réel plutôt que me morfondre, l'accueillir tel qu'il est plutôt que de rêver l'impossible, et trouver des stratégies d'adaptation. Cette acceptation était la première étape de mon redressement : dire oui au réel, sans en faire une montagne, et compter sur mes capacités d'adaptation !

Consentant au réel, j'ai pu dire stop à ce négatif qui amplifiait la difficulté. Et j'ai cherché ce qui était positif : j'avais des bonnes chaussures antidérapantes ; j'étais accompagné par mes amis ; le chemin était sec ; si la nuit tombait, nous avions des lampes torches... En nommant ce positif, ma peur était toujours là mais ne m'envahissait plus. J'ai pu alors utiliser une des principales ressources de l'être humain face au danger : ma capacité de vigilance. Face à la peur de l'extérieur, cette capacité intérieure de vigilance faisait contrepoids...

Ma vigilance m'a fait redécouvrir d'autres ressources : mes yeux voyaient les cailloux et instantanément transmettaient à mon cerveau qui me faisait poser le pied au bon endroit... Si par hasard une erreur d'appréciation me déséquilibrait un peu, une réaction immédiate et quasi automatique me permettait de retrouver l'équilibre...

Si le passage me paraissait difficile, je réussissais presque toujours à trouver un autre passage plus facile. Et si c'était plus difficile je pouvais poser ma main pour prendre appui sur un rocher, ou même m'asseoir sur une pierre pour passer sans risque...

Toutes ces ressources étaient en moi et j'étais capable de les activer pour avancer prudemment dans un chemin difficile. Je restais vigilant mais je n'avais plus peur...

La peur vient du dehors ! Si nous la laissons entrer, elle nous envahit et anesthésie nos ressources et nos capacités de réaction et de vigilance. Ce n'est pas la difficulté qui nous fait tomber, c'est notre peur.

La force vient du dedans : pour me protéger de la peur, il a suffi que j'accueille la réalité, que je dise stop au négatif qui s'emparait de moi et que je cherche mes ressources : j'ai pu canaliser ma peur et la transformer en vigilance.

Se protéger de la peur, ce n'est pas se battre contre elle, ni nous enfermer stressés et paniqués sans oser lever la tête. Se protéger de la peur, c'est se centrer sur nos capacités, sur nos ressources, sur les stratégies dont nous sommes capables pour affronter l'adversité.

Finalement, sans que je m'en rende compte, cette peur m'a appris à développer la confiance en moi...



Marc THOMAS  
Consultant en Compétences relationnelles  
14 juillet 2020

Ecrire à l'auteur : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)