



FICHE TECHNIQUE: Combattre ses Peurs "Fais ce qui t'effraie, et la peur disparaîtra." (Anonyme)

(Inspiré du livre de Reinhold Ruth "En finir avec ses peurs")

Comprendre: (prendre le temps de réfléchir, de répondre en détail à chaque question)

1. Quelles sortes de peurs existent en moi ?
2. Est-ce que je connais les racines de ces peurs (1 évènement, plusieurs récurrents...)?
3. Comment sont les autres avec moi ? Est-ce que je projette sur eux des peurs, des intentions mauvaises qui ne seraient que le reflet de déviances personnelles, de craintes dues à mes blessures ?
4. En quelles occasions apparaissent-elles ? (Avec une ou des personnes, dans un lieu...)?
5. La peur est elle un moyen de transformer des choses en leur contraire ? Ex : On m'offre un cadeau mais je suspecte une intention mauvaise
6. Je cherche les buts inconscients/inavoués de mes peurs :
 - Sont-elles des résurgences de blessures passées ? Les fausses croyances sur moi même, sur les autres et le monde, qui en découlent sont une porte ouverte aux peurs de toutes sortes (dans ce cas voir fiches techniques "Obstacles & Blessures").
 - Ai-je déjà été en dépression ? Dans ce cas, si les peurs/angoisses sont fortes, ne pas hésiter à consulter un psy.
 - Quels sont les problèmes de ma vie que ces peurs m'aident à fuir, à éviter ? J'essaie de les discerner, de les nommer.
7. Quel reproche je me fais à moi même ? (ex: j'ai peur de la foule car je me trouve sans répondant ou manquant de culture)
8. Suis-je une victime ? Au contraire, est-ce que je mérite ces peurs ?
9. Qu'ai-je à gagner à demeurer dans cet état ? Qu'est ce que je risque de perdre si je lâche mes peurs ?
10. Ai-je des peurs obsessionnelles ? Qu'est-ce qui les déclenche, qu'est ce qui les maintient ?
11. Y a-t-il des personnes autoritaires qui influent sur mes choix, ma vie, mon comportement ? La conséquence peut être de sentir "comme lié subconsciemment" par des reproches, des ordres, des pressions diverses. Cela abouti à un manque de liberté oppressant. Il convient de s'en libérer avec tact, sagesse mais fermeté.

Combattre :

1. J'accepte ma "zone d'inconfort" (sentiments, gêne), mes faiblesses (peurs/défauts); mais je fais le *choix d'une autre réaction !*
2. Je prends la décision de ne pas refouler mes peurs : je les écris régulièrement et/ou je les partage avec quelqu'un de confiance (en évitant de trop le farder !)
3. **Recadrage de pensée** : chercher et comprendre les racines de nos peurs ne consiste pas à focaliser sur elles. Il me faut focaliser de plus en plus sur mes qualités, talents, sur les choses positives de ma vie, ma famille, mon travail etc; jusqu'à ce que ma "santé psychologique (bonne manière de penser) prenne les pas sur mon négativisme. Pour cela je dois réapprendre à *penser, dire, proclamer le positif*. Il me faut réapprendre à *rechercher spontanément les solutions*, les pensées et attitudes justes. *Je fais d'une peur une opportunité de transformer ma pensée* : cela doit petit à petit devenir une habitude nouvelle de défendre positivement ma pensée et mon regard sur les choses, les gens, les évènements et sur moi même.
4. Retrouver l'amour de soi-même, en travaillant sur l'estime de soi (voir Fiche Technique sur le sujet) : "*La crainte n'est pas dans l'amour, mais l'amour parfait bannit la crainte !*" (Jésus)
5. **Faire ce que l'on craint !** Dans la mesure du raisonnable, je signe l'arrêt de mort de mes peurs lorsque je les affronte, lorsque je prends l'habitude de les braver : petit pas par petit pas, j'essaie de les affronter une par une. Je peux me faire aider par un tiers si possible.
6. **Je reprends l'habitude de la gratitude** pour chaque difficulté et pour tout ce qui va bien dans ma vie, dès que j'y pense ; cela va m'aider à positiver et à poser des actes de foi pour agir contre mes peurs. La puissance de la gratitude est réelle, il faut la cultiver régulièrement et réapprendre à la laisser jaillir ; elle devient vite une force nouvelle. *La prière, la méditation gagnent à y être associées.*
7. Persévérez : "percez et vous verrez" ! Je m'accepte tel que je suis, je résiste et relève mon défit : sortir de ces peurs. Je m'encourage *régulièrement et travaille à développer mes talents là où mes peurs sont : la lumière fait fuir les ténèbres...* De petites avancées persévérantes préparent à de grandes victoires surprenantes.
8. **Reconnaître les buts ne nos peurs** (Est-ce que je désire être protégé/cajolé ou une ambition démesurée ; est-ce que je veux impressionner, punir, éviter les responsabilités...?). Est-ce que je cache une volonté d'avoir toujours raison, de plaire, de me comparer sans cesse, un légalisme ? *Je dois chercher à me détacher de ces anciennes manières destructrices de penser et changer réellement, honnêtement.*
9. Se méfier de ses sentiments, ressentis et *persévérer sur la voix de la raison, d'un objectif de comportement juste, équilibré, saint, jusqu'à ce qu'il soit atteint.*

La peur révèle un trouble relationnel

Beaucoup croient que la crainte est avant tout un problème existentiel. Mais elle s'explique aussi par les conflits relationnels. La peur est le sentiment lancinant de perdre sa valeur aux yeux des autres.

Comment s'expriment concrètement ces craintes ?

- La peur d'être assujéti à autrui,
- La peur de ne pas être à la hauteur du conjoint,
- La peur de ne pas être assez aimé,
- La peur d'être laissé en plan,
- La peur d'être délaissé,
- La peur de ne pas être apprécié.

La peur traduit une invitation, elle exprime un appel au secours.

