



Qu'est-ce que la peur pourrait m'empêcher de faire aujourd'hui ?

Tout comme Kroutchev n'a pas osé s'opposer à Staline par peur des conséquences, qu'est-ce que ma peur m'a empêché de faire hier ?

Christophe André nous a expliqué que la peur a tendance à nous faire surévaluer les risques et/ou les conséquences d'une situation et à nous faire anticiper et amplifier les problèmes. Ce faisant je donne plus de poids, plus d'importance à ma peur, ce qui la rend plus difficile à accueillir.

Une des manières d'apprivoiser ma peur, c'est d'objectiver le risque. Des questions qui peuvent m'aider : où, quand, quoi, comment, combien, avec qui. Face à la peur, je peux choisir de ne pas plonger tête la première dedans mais de m'arrêter, respirer et lister les risques en étant le plus objectif possible. Lorsqu'ils apparaissent à leur juste mesure, j'ai plus de ressources pour accueillir ma peur avec moins de pression et de tensions.



Dans quelle partie de mon corps se déploie la peur ?

Thierry Janssen nous invite à observer à quel endroit de notre corps s'installe notre peur et à relâcher cette partie du corps.

Dans ma posture, je vais pouvoir accueillir et travailler ma peur. Je m'ancre dans le sol, relève les épaules et me tiens droit.

Face à la peur, ouvrir une porte de sortie au mental et revenir à l'expérience corporelle me donne les ressources pour agir. Je sais que mon corps peut m'aider à vivre avec ma peur.



De quels modèles de courage ou de peur ai-je hérité ?

Dans la légende, le chevalier Bayard est présenté comme un modèle de courage. Laurent Bègue nous invite à prendre conscience de l'impact des modèles auxquels nous avons été exposés. Modèles de courage, mais aussi de peur.

Des expériences en sciences sociales montrent que des enfants de 2 ans exposés à des modèles de peur qu'ils ne connaissent pas développeront ces mêmes peurs.

Ces enfants regardent une vidéo d'un adulte ayant peur d'un tuyau jaune, d'un gobelet bleu et d'autres objets de couleur. On observe qu'ils joueront moins, par la suite, avec des objets de ces mêmes couleurs.

Aujourd'hui, je peux me demander : quelle peur est-ce que je transmets à mes proches ? De quelles peurs ai-je hérité ? À quoi ai-je été exposé petit ou suis-je encore exposé aujourd'hui comme adulte ? Comment m'en protéger ? M'en guérir ? Bien vivre au quotidien ?



**Empathie ou compassion ?
Tania Singer nous permet de
sortir de la confusion.**

L'empathie est un sentiment qui naît en moi quand j'entre en résonance avec l'émotion de l'autre. La compassion naît en nous lorsque, face à la détresse de l'autre, je lui souhaite le meilleur.

L'IRM montre que l'empathie active dans le cerveau la zone de la souffrance, alors que la compassion active les zones associées à la récompense.

Cette confusion des sentiments explique, selon Tania Singer, les nombreux burn-out dans le monde médical, peu formé à la compassion. La détresse empathique est ce syndrome d'épuisement qui enferme les soignants dans des émotions difficiles.

La compassion est une démarche consciente, Tania Singer nous l'a montré dans ses recherches et l'entraînement qu'elle met au point. Activez cette ressource aujourd'hui, ici et maintenant !



Quelle est la musique qui me fait valser ?

Est-ce le bruit de la peur ? L'harmonie de la compassion ? Le silence de la respiration ? Les tambours de la joie ? Les rythmes du cœur ? La flûte japonaise ?

Jean-Paul Delevoye nous invite à « retrouver l'extraordinaire sonorité du silence de l'homme ».

Une invitation pour ne pas laisser l'écho de nos peurs et de nos individualismes nous égarer. Revenons à cette confiance dans le collectif et dans l'harmonie qui habite le cœur de tout Homme...



**Qui se cache derrière
le dragon ?**

Et si derrière chaque dragon se cachait une princesse (ou un prince) ? Fabrice Midal nous invite à embrasser nos peurs pour y découvrir le cadeau qui s'y cache. En embrassant ma peur, la vieille sorcière, j'ai accès à ma royauté, à ma dignité !

Il décrit les 3 visages du dragon (et de nos peurs) :

1. La (ma) sauvagerie.
2. Le temps dévorant (de notre vie qui file).
3. L'amplification du moi, moi-même et encore moi.

Finalement, c'est la peur de la peur qui me ronge.

Fabrice Midal partage que c'est la méditation qui lui a appris à avoir le courage de rencontrer sa propre peur.

Le mot de la fin est laissé à : Rainer Maria Rilke « lettres à un jeune poète » 1904.

Les dragons de notre vie

Peut-être tous les dragons de notre vie sont-ils des princesses qui n'attendent que le moment de nous voir un jour beaux et courageux. Peut-être que toutes les choses qui font peur sont au fond des choses laissées sans secours qui attendent de nous le secours.



Face à la peur : de l'action !

Lorsque je m'enfouis dans ma peur, je tourne en rond. Des pensées automatiques surviennent et amplifient ce sentiment de peur. Nous sommes paralysés et perdons de vue nos capacités d'action. C'est ce que Christophe André appelle "l'immobilisme de la peur".

L'engagement dans l'action est un moyen pour s'en libérer. L'action n'étant pas toujours facile à identifier, écoutons notre corps. Se lever, sortir, marcher, respirer sont quelques actions possibles. La peur nous invite à mobiliser notre corps et à nous mettre en mouvement pour réagir. Par cette mobilisation corporelle, je peux sortir de l'enlèvement dans lequel je me trouve et retrouver des repères.



© Emergences

© Emergences

Que me racontent mes
émotions ?

Thierry Janssen rappelle que les émotions ne sont ni positives, ni négatives en soi. Elles sont juste des signaux pour notre survie qui nous renseignent sur nos besoins, sur notre vie. On peut les qualifier d'agréables ou de moins agréables et leurs conséquences peuvent être positives ou négatives.

Par exemple, la colère m'invite à identifier quelle est la limite qui a été dépassé par l'autre.

La peur, elle, m'invite, entre autre, à chercher une information manquante.



émergences



X



A



B

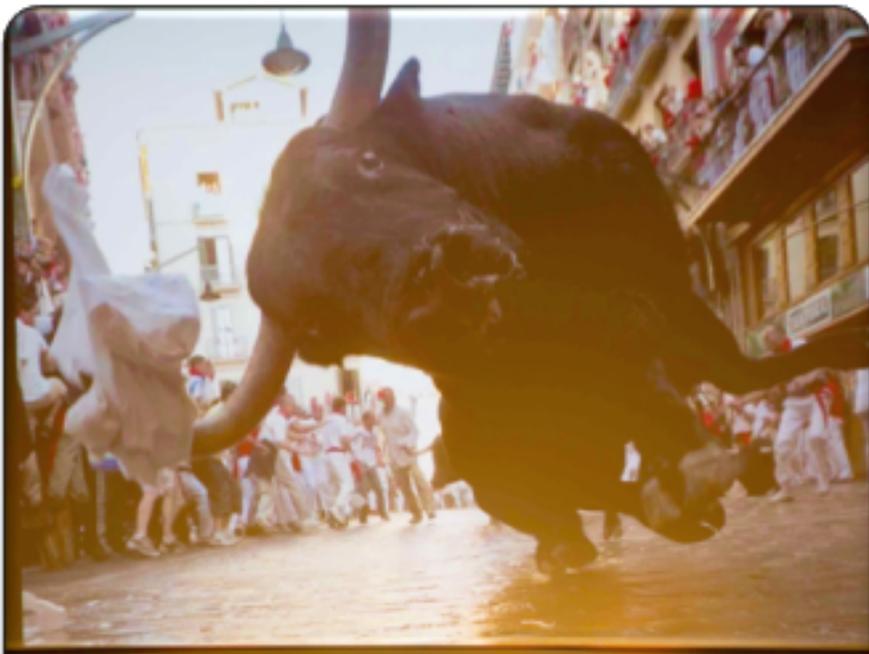


C

Comment suis-je influencé par le groupe ?

Notre besoin d'appartenance au groupe, notre besoin de conformisme peut nous conduire à faire de mauvais choix, ou à affirmer des positions fausses comme le montre cette expérience sur l'influence du groupe. Lorsque 4 personnes dans le groupe disent que $X = A$, plus de 37% des participants sont influencés par le groupe et vont, par conformisme, finir par dire $X = A$ alors qu'ils savent pertinemment bien que c'est une mauvaise réponse.

Mes peurs sont-elles nourries par le groupe dans lequel je vis ? Est-il temps pour moi de découvrir d'autres groupes qui partagent d'autres émotions ? En suis-je capable ? En ai-je envie ? Puis-je nourrir mon groupe d'autres émotions ?

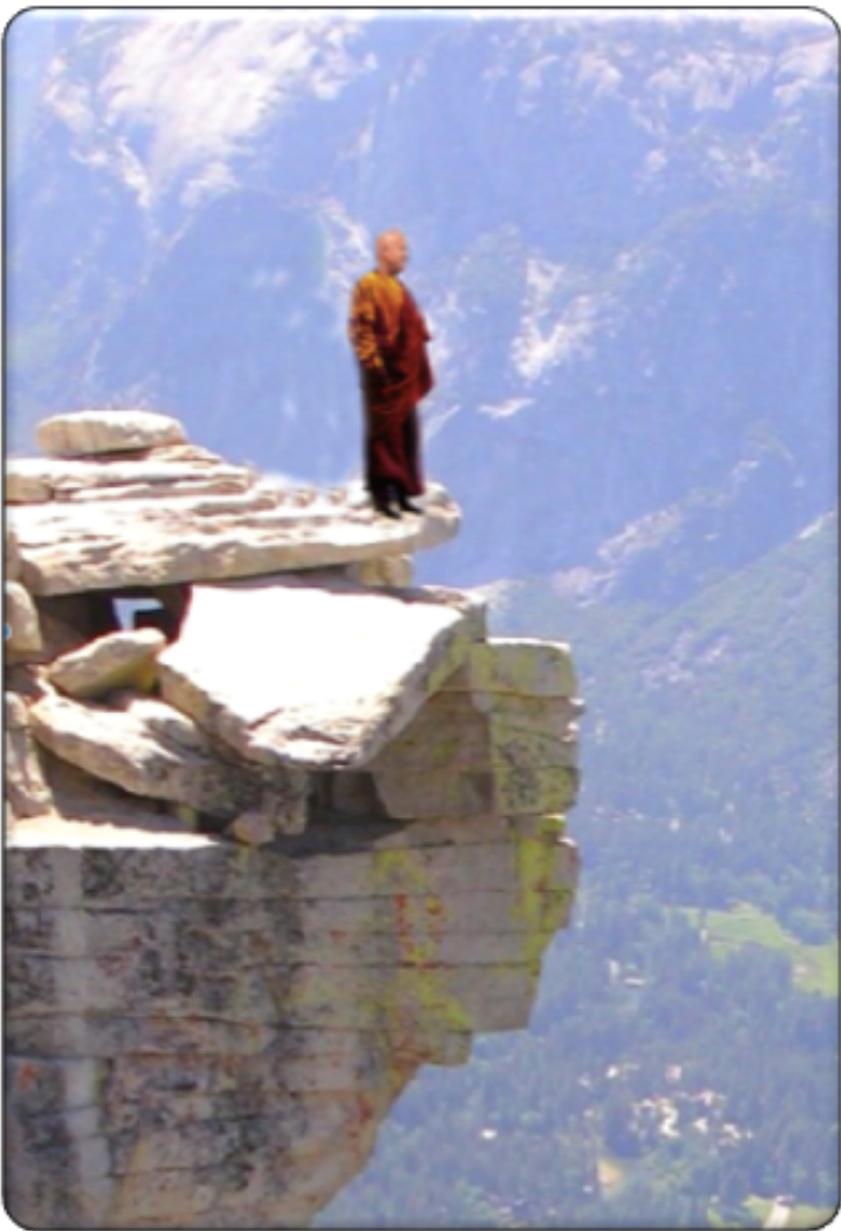


Quelles peurs ont pollué mon esprit ces derniers jours ?

Mathieu Ricard est frappé par une enquête présentée par Ilios, et met en évidence le contraste entre le pourcentage d'internautes réagissant sur les réseaux sociaux à propos de l'insécurité et du terrorisme (33%) ou de la destruction de l'environnement (2 %). Il souligne que la plupart des médias attirent plus notre attention sur le court terme que sur le long terme. Il rappelle en outre que certaines peurs sont irrationnelles : aux USA, le risque est bien plus grand de mourir à cause d'une piqûre d'abeille, d'une allergie aux cacahuètes, de la foudre que du terrorisme.

Mathieu Ricard nous invite à créer plus de relations interpersonnelles, à méditer et à développer nos valeurs intérieures. L'expérience montre que nous avons moins peur de la mort lorsque ces trois axes sont développés.

Et si aujourd'hui, j'ouvrais mon cœur et je faisais confiance au monde et aux autres ?



**Puis-je prendre ma peur avec
moi pour passer à travers ?**

Christophe André nous propose face à la peur de travailler l'acceptation.

L'acceptation ce n'est pas dire "c'est bien", mais simplement dire "c'est là".

Alors vous aussi comme Ilios allez vous baigner avec elle !

Regardez-la, observez-la, accueillez-la !

Et comme Mathieu vous osez franchir le pas !



Quelle dimension vais-je développer aujourd'hui ?

Dans l'étude qu'elle nous a présentée, Tania Singer a invité pendant plusieurs semaines les participants à développer trois dimensions :

Leur capacité d'attention au travers de la pleine conscience.

Leur compassion pour nourrir la part émotionnelle (affect)

Leur sagesse sociale pour enrichir leurs connaissances (aspect cognitif)

La pleine conscience se nourrit notamment grâce aux exercices de respiration en pleine conscience, de scan corporel, de marche méditative.

L'affect lui est alimenté par l'attention aux autres, la compassion, la gratitude...

L'aspect cognitif s'entretient en partageant son vécu, en se mettant à la place de l'autre, en essayant de comprendre la situation de l'autre.

Cultivons ces trois dimensions en harmonie nous donnera une présence attentive et bienveillante à nous-même et aux autres.



Chez qui ai-je nourri la confiance aujourd'hui ?

Jean-Paul Delevoye observe qu'aujourd'hui, l'obsession est de rassurer les marchés plutôt que les peuples. Notre système d'éducation reste centré sur le transfert des connaissances au lieu d'apprendre la confiance.

En tant que citoyen, qui ai-je rassuré ?
Chez qui ai-je nourri la confiance ?

Et chez moi, quels sont les éléments qui nourrissent ma confiance ?



**Ai-je ouvert mon cœur à la
beauté et la douceur du monde
aujourd'hui ?**

Christophe André nous montre que la peur peut capter notre attention. Souvenez-vous de l'expérience avec l'araignée, le champignon et les fleurs. Une araignée et un champignon sont présentés parmi des fleurs et des feuilles. Les arachnophobes repèrent plus rapidement l'araignée que les autres. Nos peurs, si nous les laissons faire, dirigent notre regard.

Pour apprendre à apprivoiser nos peurs, il nous invite à élargir le spectre de notre attention, à éviter une confrontation trop brutale et à prendre le temps d'évaluer, sans la nier, cette émotion qu'est la peur.

Regarder consciemment où se trouvent la beauté et la douceur du monde est une manière de porter de l'attention sur ce qui me fait du bien.

Ouvrez les yeux, prenez conscience de votre respiration, de votre lien avec les autres êtres vivants et avec le monde alentour, et cherchez le beau (en vous, en l'autre et au dehors).



Quelle est mon oxytocine préférée ?

Avez-vous pris votre dose d'ocytocine ce matin ?

Dans une expérience de "jeux sur la confiance", les personnes ayant inhalé de l'ocytocine avec un spray nasal étaient plus coopératives et faisaient plus confiance à leurs partenaires d'expérience.

L'ocytocine inhibe notre système d'alarme et renforce nos liens sociaux.

Pour s'administrer une bonne dose d'ocytocine, pas besoin de spray nasal (qui n'est, qui plus est, efficace qu'en laboratoire !). Il suffit de nous impliquer dans une interaction affectueuse avec quelqu'un que nous aimons. Mais ce n'est pas la seule manière de la libérer : tout endroit ou interaction vous procurant calme intérieur, bonheur, plaisir participe à la libération d'ocytocine.

Alors, debout, allez chercher votre dose d'ocytocine !



Quand il y a peu de temps, il devient urgent de ralentir !

Pause ! Arrêtons-nous, respirons et reprenons contact avec nos émotions !

Dans le rush de nos vies, face aux stimulations multiples auxquelles nous sommes soumis, se poser et respirer nous permet de renouer le contact avec nos émotions.


émergences



À quelle peur ai-je été exposé aujourd'hui ?

Il a été démontré aujourd'hui que regarder la TV (moyenne de 28h/semaine pour la France) peut altérer l'estimation du risque réel. Tout comme jouer à des jeux vidéo violents sur une console de jeu nous fait attribuer plus d'intentions violentes à autrui et nous fait voir et interpréter plus de violence dans notre environnement.

Laurent Bègue relate différentes expériences qui mettent en évidence que nos peurs sont alimentées, entre autres, par des images extérieures (tv, jeux, médias...).

Que puis-je mettre en place aujourd'hui dans mon quotidien pour diminuer mon exposition, et celle de mes proches, à des images de violence et de peur ?



**Dans mon silence intérieur, ai-je
écouté ma voix ?**

Dominique Bertrand nous partage que tantôt, le silence nous fait peur, tantôt notre propre voix nous fait peur. Or, au creux du silence, nous pouvons entendre notre voix. Peut-être cette voix nous fait-elle peur car elle vient d'un endroit en nous qui nous est inconnu ?

Et si nous nous faisons confiance, et faisons confiance à ce silence ?



Gratitude ;-)

Merci à tous pour cette belle journée :

Merci à vous pour votre présence et votre écoute.

Merci à nos orateurs pour leurs partages riches et vivants.

Merci à Emergences (Caroline et Ilios) pour la mise en mouvement de cette belle énergie.

Merci aux bénévoles pour leur temps, leurs accueils et leurs sourires.

Merci à tous ceux que je n'aurais pas cités.

Gauthier de Pierpont -
www.go4.tips