

Vivre sans peur

Vivre sans peur, dans le contexte socio-économique actuel ? Un doux rêve, pensez-vous. C'est pourtant ce que nous enseigne Brenda Shoshanna dans son livre intitulé "Vivre sans peur". Voici un avant-goût de cette lecture. Suivez le guide.

Se sentir en **sécurité**

Bien souvent, notre besoin de sécurité, affective ou financière, ne nous permet pas de quitter une relation amoureuse ou un emploi qui ne nous conviennent plus. Car rien n'est plus rassurant que ce que l'on connaît déjà, quitte à devoir y laisser quelques plumes. Ce qui nous terrifie, c'est l'inconnu, le changement. Ils représentent une menace et nous figent. Lorsqu'une personne ou une situation s'éloigne, nous paniquons et tentons de nous accrocher, souvent en vain. Mais que cache cette soi-disant sécurité ? Vous demandez-vous à quoi vous vous cramponnez désespérément ? *A contrario*, qu'est-ce que vous tenez à distance ? Cela vous permet-il de vous sentir en sécurité et d'être heureux ? Que seriez-vous prêt à perdre sans en souffrir ? Pour vous, qu'est-ce qu'une vie réussie ? Toutes ces questions vous feront prendre conscience de vos vrais besoins.

Identifier ses peurs

Dès notre enfance, la peur s'immisce dans notre vie et ne nous quitte plus. Il faut avoir de bonnes notes à l'école. Puis, il nous faut réussir notre vie personnelle, et surtout professionnelle. Il faut gagner notre vie, épargner pour la retraite, souscrire à de multiples assurances-vie, maladie, décès, accidents de voiture, incendie, inondation, cambriolage, attentat... Les pires catastrophes nous attendent ! Et il suffit de regarder le journal télévisé pour s'en convaincre ! Pourtant, comme le disait l'ancien président américain Franklin Roosevelt : « *La seule chose dont nous devons avoir peur, c'est de la peur elle-même.* » Car elle nous paralyse et nous empêche de nous réaliser. Parfois, elle dirige même notre vie au point de nous faire prendre des décisions allant à l'encontre de ce que nous sommes. Avez-vous conscience de l'incidence de la peur dans votre vie ? Savez-vous de quoi vous avez le plus peur ? De manquer ? De ne pas être heureux ? D'aimer ? De perdre l'autre ? De ne pas réussir dans la vie ? Pour certains, c'est au contraire la peur de réussir qui les conduit à l'échec. En identifiant vos peurs, vous allez pouvoir repérer à quels moments elles se manifestent et reprendre du pouvoir pour les affronter et même les dépasser.

Prendre des **risques**

Avant de vous fixer de nouveaux objectifs, il est nécessaire de vous demander ce à quoi vous êtes prêt à renoncer pour avancer. Car vouloir réaliser ses rêves implique souvent de prendre quelques risques : financiers, professionnels, personnels. En prenant conscience que le changement fait partie du flux de la vie, vous éloignez la peur et la souffrance. Méfiez-vous des choix en apparence les plus sûrs, qui finalement conduisent à des impasses. Changez votre regard sur le risque. En se préparant, ces risques peuvent s'anticiper, dans une certaine mesure... On ne peut connaître le futur, on ne peut que se connaître soi-même. Une fois que vous êtes prêt, il ne vous reste désormais plus qu'à

agir ! Et comme le disait Sénèque : *« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que l'on n'ose pas... c'est parce que l'on n'ose pas que les choses sont difficiles. »* L'action ici et maintenant est un antidote à la peur. Agissez ! Choisissez une démarche que la peur vous incite à ne pas réaliser et lancez-vous ! Arrêtez de vous poser des dizaines de questions et foncez ! Etape après étape, avancez.

Définir ses rêves

Enfant, nous avons plein de beaux rêves en tête. Et puis, en devenant adulte, nous nous confrontons à la réalité et les abandonnons au profit de notre besoin de sécurité. La vie suit son cours et pour certains, un accident grave, une maladie ou le bilan de la quarantaine, fait voler en éclats nos croyances et nous renvoie parfois violemment à ces rêves d'autrefois, non réalisés. Faut-il attendre ces moments douloureux pour nous réveiller ? Pourquoi ne suivons-nous pas nos aspirations profondes ? Comme le dit un dicton zen : *« C'est notre vision de nous-mêmes plutôt que notre véritable personnalité qui constitue les barreaux de notre propre prison. »* Vous êtes-vous déjà demandé ce que vous feriez là tout de suite, si vous n'aviez plus peur de rien ? Pourquoi ne le faites-vous pas ? Quelles sont les solutions aux freins qui vous empêchent d'agir ? Comment pourriez-vous vous organiser ?

Apprendre à **dire non**

Pourquoi ces trois petites lettres sont-elles si difficiles à prononcer ? C'est souvent la peur qui nous empêche de dire non, la peur de décevoir, d'être jugé, rejeté, la culpabilité de ne pas répondre aux attentes des autres. Brenda Shoshanna insiste : *« Vous ne pouvez pas dire oui si vous êtes incapable de dire non ! »* Pour elle, apprendre à dire non est l'un des remèdes les plus puissants contre la peur. Dire non, c'est s'affirmer, se respecter et se rapprocher de sa véritable nature. Faites l'expérience, dites non à une chose que vous savez néfaste pour vous. Et observez. Est-ce que l'on vous tient rigueur de votre décision ? Est-ce que votre entourage vous tourne le dos ? Ou est-ce que, finalement, il ne passe rien ? Comment vous sentez-vous ? Soulagé ? Alors continuez ! Plus vous serez capable de dire non à ce qui est mauvais pour vous, plus vous pourrez dire oui à ce qui est positif.

Donner aux autres

Lorsque vous donnez aux autres, vous dissipez non seulement la peur, mais également tous les autres sentiments négatifs. *« L'humanité toute entière est une famille, un peuple »*, enseignait Mahomet. En manifestant de l'attention aux autres, vous vous renforcez vous-même. Un sourire, un geste amical, une parole, une visite, sont autant de gestes qui enrichissent la vie. Cela suppose de faire attention à ceux qui vous entourent, de ne pas vous laisser aller à vos colères ni à vos peurs justement. L'autre vous rappelle que chaque minute vous pouvez agir en ce monde. Pour le psychanalyste Erich Fromm : *« Le bonheur c'est d'aimer, non d'être aimé. En privilégiant l'amour plutôt que la haine, non seulement vous guérissez votre vie, mais vous guérissez le monde »* souligne Brenda Shoshanna.

Apprécier ses erreurs

La peur nous conseille de ne pas agir. Elle suggère que nous ne sommes pas prêts, que nous allons commettre des erreurs et qu'il vaut mieux attendre, remettre à plus tard quand toutes les conditions favorables seront réunies. Ce moment n'arrivera jamais. La vraie

question à se poser est la suivante : quel mal y a-t-il à se tromper ? N'est-ce pas des erreurs commises que nous tirons les plus grandes leçons ? La peur de l'échec conduit à l'immobilisme. Il est alors impossible de progresser. Un grand maître Dôgen disait : « *La vie n'est qu'une suite d'erreurs.* » Lorsque vous commettez une erreur, réjouissez-vous ! Cela veut dire que vous avez osé prendre un risque en dépit de la peur. Souvenez-vous : la dernière fois que vous avez commis une erreur, que s'est-il passé ? Était-ce la fin du monde ? Avez-vous appris quelque chose ? Brenda Shoshanna nous conseille de ne pas nous concentrer sur les résultats mais sur l'action en elle-même.