

COMMENT LA PEUR AFFECTE NOTRE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE ?

La peur, cette émotion qui veut nous protéger mais peut aussi nous faire imaginer le pire sans raison.

Nous avons tous des comportements différents lorsque nous sommes soumis à un sentiment de peur, qu'elle soit réelle ou imaginaire. L'incertitude et la rapidité des changements qui nous entourent peuvent induire la peur, et nous ne nous rendons pas toujours compte que la peur peut nous empêcher de réagir au mieux. La peur nous éloigne de notre sens de l'identité, elle nous fait douter, elle nous isole et finalement elle nous rend plus vulnérable physiquement et psychologiquement.

Lorsque nous percevons le monde à travers les lunettes de l'émotion de peur, nous nous détournons des autres plutôt que d'aller vers eux pour obtenir de l'aide. Nos égos nous poussent à développer des modèles de protection. Au fil du temps, nous intégrons des comportements défensifs dans nos vies et nos routines quotidiennes.

La peur peut nous pousser à différents comportements :

- nous positionner contre et non plus avec les autres : individualisme, égoïsme
- nous éloigner des autres : isolement
- nous amène à créer un cercle vicieux de la peur pour finalement le propager autour de nous

La peur est une réponse normale à nos besoins primaires de sécurité mais contre-productive pour répondre au sentiment d'incertitude. Lorsque nous nous laissons contrôler par la peur, notre corps se met en alerte, notre perception de la réalité est déformée et réduite, notre cerveau est court-circuité pour laisser notre émotion prendre le contrôle.

Les recherches en neurosciences nous donnent quelques pistes de compréhension et de solutions face à la peur : lorsque la peur domine, le cerveau primitif prend le contrôle sur notre capacité de raisonner et de prendre les meilleures décisions en produisant du cortisol et des catécholamines (adrénaline, noradrénaline, dopamine) qui sont les hormones libérées lors d'un stress émotionnel ou physique.

Ces neurotransmetteurs chimiques :

- Réduisent la réponse de notre système immunitaire, la capacité de notre corps à se défendre contre les infections
- Inhibent notre système digestif : des problèmes digestifs apparaissent. De nombreuses études ont d'ailleurs montré le lien entre le système digestif et notre système immunitaire ainsi que le lien avec notre santé mentale (dépression, charge émotionnelle, etc)
- Bloquent une partie de notre cerveau (le cortex préfrontal) où sont gérées les fonctions qui permettent de développer la confiance, la compassion, des solutions créatives et la pensée stratégique. Au lieu de répondre de manière intelligente et créative aux personnes et aux situations, nous sommes paralysés et nous nous mettons sur la défensive.
- Augmentent l'hypervigilance en focalisant notre attention sur les éléments les plus négatifs tout en réduisant l'accès à notre mémoire et de manière générale à nos capacités de résilience

Apprendre à développer l'amour, la gratitude et la confiance malgré les situations de peur et de stress permet de minimiser l'impact du cortisol au profit de l'ocytocine (l'hormone qui nous fait nous sentir bien, qui induit la confiance en soi et dans les autres) et de la sérotonine (relaxant, antidépresseur naturel produit principalement dans les intestins).

Percevoir le monde à travers un regard d'amour, de gratitude, de confiance et d'acceptation, nous permet de prendre conscience de nos priorités, de chérir la vie et chaque élément qui la constitue et de profiter de l'instant présent. Nous sommes prêts à partager nos ressentis, nos vulnérabilités et nous sommes ouverts à l'autre. Nous avons le courage d'être nous-même et d'encourager les autres à faire de même. Nous sommes positifs, constructifs et cocréons avec d'autres. Les égos sont mis de côté. Nous nous adaptons, nous sommes agiles,

nous sommes ouverts à une influence positive, nous apprenons à voir les situations sous des angles différents. Nous ouvrons notre perception de la réalité et pouvons voir différents points de vue. Surtout, nous minimisons le jugement et maximisons l'appréciation, la solidarité autour de soi.

La peur est la réponse naturelle à un stimulus extérieur, ce n'est finalement qu'une réaction chimique produite par notre corps pour nous prévenir que quelque chose d'important est en train de se jouer pour notre sécurité. C'est une alerte corporelle. A nous d'en découvrir le vrai message ! C'est là le plus difficile car certaines hormones comme le cortisol ont une durée de vie dans le corps qui peut atteindre jusqu'à 26 heures. C'est ce phénomène qui crée cette boucle interminable de peur qui revient après chaque pensée alors même que le stimulus n'est plus présent. Nous avons la capacité incroyable de pouvoir nous mettre dans la peur alors que nous sommes installés confortablement dans notre fauteuil et cela juste en nous projetant dans un futur dont nous avons une perception réduite à cause de notre cocktail d'hormones de cortisol et de noradrénaline ! Et ceci vaut pour les peurs d'événements réels ou ceux que l'on se crée virtuellement.

Voici une méthode vous libérer de la peur ?

1. **Je m'observe dans cet état, dans cette émotion** : je prends conscience que je vie une émotion que je ressens la peur

2. **Je reviens sur mes sensations physiques** (chaleur, boule, tension, douleur, etc) : je mets des mots sur les ressentis de l'émotion : mettre des mots sur l'émotion et sur les ressentis va réactiver le néocortex du cerveau et vous permettre de pouvoir objectiver la situation de manière rationnelle.

3. **Je reviens dans le présent** : je respire (p.e. cohérence cardiaque, méditation, mindfulness, etc) pour se connecter sur ce que je vois, sur ce que j'entends, sur ce que je sens ici et maintenant

4. **Je cherche le message de l'émotion** : pour ce faire vous pouvez par exemple identifier « quelle partie de moi représente l'émotion ? », cela peut être le ventre, la tête, les épaules ou autre et lui donner un nom, une couleur, lui associer une image puis lui poser la question « quelle est le message ? ». Il n'est pas nécessaire d'avoir une réponse tout de suite,

d'ailleurs plus vous allez chercher la réponse moins il y a de chance qu'elle vienne à vous. La graine est cependant plantée et il faudra peut être une heure, une nuit, un jour ou semaine avant qu'elle ne pousse mais elle poussera d'autant plus vite que vous apprenez à vous reconnecter au présent et à votre corps

5. Je transforme l'émotion : je me redresse, je relève la tête, je pousse mes épaules en arrière, je m'ancre dans le sol, je mets les mains sur mes hanches ou derrière ma tête avec les coudes bien écartés et je prends des respirations profondes et plus rapides. Je monte mon niveau d'énergie. Prendre cette position de « puissance » pendant minimum 2 minutes va abaisser votre niveau de cortisol de 22% d'après une étude de la Harvard Business School. À ce moment la posez-vous les questions :

- a. Qu'est-ce que je désire ? Qu'est-ce qui est important pour moi ?
- b. Qu'est-ce qui me donne de l'énergie ? Qu'est-ce qui m'inspire ?
- c. Comment ai-je envie de me sentir ce soir ?
- d. Qu'est-ce que j'apprends ?
- e. Quelles sont les forces et les capacités que je développe ?
- f. Qu'est-ce qui est génial ? Quels sont les avantages ?
- g. Quels sont les inconvénients ?

C'est un choix que d'entretenir la peur pendant plusieurs heures, plusieurs jours, ou au contraire de cultiver la confiance, l'amour et la gratitude. C'est donc vous et vous seul qui pouvez-vous en libérer. En vous connectant à vos désirs, à ce qui vous donne de l'énergie, à vos envies. En se focalisant sur les avantages de la situation et les avantages de ses inconvénients, vous activez le cortex préfrontal ce qui permet la sécrétion d'hormones qui vous permettent de contre balancer les effets notamment du cortisol. Cela va équilibrer votre perception de la réalité et vous permettre de trouver des nouvelles opportunités, de faire de meilleurs choix, des choix plus conscients alignés à qui vous êtes vraiment.

<https://www.centrehumaneo.be/blog/peur>