

IMPACT DE LA PEUR SUR NOTRE COMPORTEMENT

La peur a de nombreuses facettes. Être angoissé est devenu de plus en plus courant dans notre société.

Christine doute. Doit-elle quitter son emploi actuel pour effectuer le job de ses rêves ? Elle ne le fait pas et mord sur sa chique. Elle préfère passer à l'action quand elle sera complètement sûre d'elle. Karim veut demander une augmentation mais n'ose pas le faire car il a peur d'être remplacé par quelqu'un d'autre. Marc souhaite faire un long voyage mais a tout de même envie d'assurer sa sécurité financière. Yasmine est fatiguée. Elle voudrait fixer ses limites et être capable de plus souvent dire 'non' afin de s'occuper de ses propres affaires mais elle n'y parvient pas.

Tous ces exemples sont des cas où de l'angoisse se fait ressentir. Il ne s'agit pas toujours de définitions typiques de ce que nous nous imaginons d'une situation de peur. Pas d'histoire d'horreur, pas de thriller au cinéma, pas d'insécurité dans une ruelle sombre mais bien un sentiment d'incertitude intérieure.

Quelles formes d'anxiété vous sont-elles familières ?

1. Vous vous souciez des autres

Vous vous souciez des autres ? Du travail de votre conjoint(e) ? Des études de vos enfants ? De vos collègues malades ou surmenés ?

S'inquiéter à propos d'éléments sur lesquels vous n'avez aucun contrôle est une manière de vous distraire de ceux qui vous impactent réellement. Vous vous préoccupez des autres pour ne pas être confronté à vos propres problèmes. Vous n'osez pas voir la vérité en face. Vous reconnaissez-vous dans de telles situations ?

Essayez d'abord de vous occuper de vos propres affaires. Demandez-vous quelles sont les émotions qui y sont liées et essayez de résoudre vos problèmes. Vous remarquerez rapidement qu'il n'y a pas tellement de raisons de vous inquiéter.

2. Vous êtes préoccupé par votre avenir

L'avenir est un élément relativement incertain aux yeux de nombreuses personnes. En effet, il y a une certaine dose d'incertitude entre le présent et le futur. La situation peut sembler hors de contrôle et c'est précisément cela qui vous inquiète. Vous serez stressé voir irrité et, en réfléchissant en permanence à la tournure que prendront les événements, vous n'arriverez à rien. Essayez le plus possible de laisser reposer les choses afin d'agir au moment opportun et d'éviter la précipitation.

3. La peur qui vous fait décrocher

La peur peut mener au décrochage et à ce que vous mettiez tous vos plans de côté. Quelle est la dernière fois où vous avez décidé de ne pas faire quelque chose ? Votre entrain est déjà sûrement passé aux oubliettes lorsque vous n'avez par exemple pas réservé vos vacances, pas

parlé à votre patron de votre nouvelle idée ou que vous ne vous êtes pas présenté à un entretien d'embauche.

Qu'est-ce qui a donc bien pu vous retenir ? Aviez-vous (secrètement ou inconsciemment) peur de quelque chose ? Réfléchissez-y. Peut-être que cela vous aidera à ressortir des vieux projets et à les mettre sur pied. Cette peur veille à ce que vous doutiez, vous bloque et est responsable de votre propre auto-sabotage.

4. La peur qui sabote votre concentration

La peur ronge votre concentration. Vous êtes dans le présent car vous vous préoccupez de ce qui pourrait arriver. Vous ne parvenez pas à profiter de ce qui se passe actuellement. Il est temps de compartimenter votre vie. Concentrez-vous sur ce qui peut arriver maintenant. Cela vous rendra moins rigide et vous permettra de penser de façon plus réaliste. Vous fonctionnerez plus efficacement et trouverez des solutions logiques. Votre peur disparaîtra complètement.

Approcher la peur de façon maladroite

Nous aimons fuir la peur. Tout le monde le fait à sa manière. Comment vous-y prenez vous ? Certaines personnes pensent qu'elles peuvent ignorer leurs craintes et les faire disparaître par la suralimentation, le travail acharné, l'alcool ou l'addiction aux écrans. A proscrire.

Vous ne voulez pas avoir peur et vous vous en distancez à votre manière. Plus vous vous en distancez, plus elle grandit. La peur devient parfois inconsciemment de plus en plus grande et, plus vous vous battez contre elle, plus elle devient menaçante. Votre organisme se tend et l'angoisse devient difficilement contrôlable. Les conséquences sont les suivantes : maux de tête, douleurs abdominales, baisse du niveau d'énergie. Cela conduit à encore plus de peur parce que vous devez désormais aussi faire face à des problèmes de santé.

La peur est-elle une erreur de programmation ?

La peur est-elle une sorte de logiciel humain mal installé ? Non, que du contraire, même si elle en donne parfois l'impression. Il s'agit plutôt d'un réflexe d'autoprotection. Elle peut vous aider à estimer correctement certains risques et à prendre des mesures pour les réduire. La peur peut être une sage conseillère mais il ne faut pas pour autant toujours la suivre aveuglément. Votre propre personne doit toujours garder le contrôle de la situation.

Anxiété et images

Les images stimulent les émotions. Bon nombre d'éléments déclencheurs de peur proviennent de journaux, d'Internet ou de programmes tv. Ces médias ont le pouvoir de modifier votre perception de la réalité et de nuire à votre niveau de confiance.

Il est donc important d'être sélectif. Quelles sont les images qui informent et celles qui véhiculent de la peur ? Certaines histoires doivent peut-être être remises dans leur contexte, bénéficier d'une certaine perspective, être relativisées. A quel canal d'information peut-on

faire le plus faire confiance ? Si 10 médias différents rapportent une même histoire au sujet de la fin du monde, vous avez le droit de vous poser des questions.

Vous reconnaissez-vous dans ces situations ? A quel niveau la peur joue-t-elle sur votre organisme ? Quels sont les éléments qui vous intimident ?

Retenez surtout que relativiser de temps à autre, avoir une vision réaliste, se poser des questions perspicaces et avoir confiance en ses propres capacités vous permettra de tracer votre propre chemin. Ne laissez pas la peur vous auto-saboter !