

LA PEUR EST UNE ILLUSION QUI SE DISSIPE

Saviez-vous que la peur est une illusion et que dans l'action elle se dissipe ?

Peur du noir, des araignées, de sauter en parachute, d'être en relation, de la mort, etc... Les exemples sont nombreux.

La peur est un mécanisme que notre cerveau a développé pour se protéger.

Définition de la peur :

- Émotion qui accompagne la prise de conscience d'un danger, d'une menace.
- Phénomène étiologique, elle est liée à l'instinct de conservation par la prudence qu'elle génère.

Autre définition :

Des situations de menace où des dangers physiques ou psychologiques nous mettent dans un état émotionnel spécifique, souvent accompagné de réactions physiologiques : tremblement, sueur, maux de ventre ou d'estomac accélération du pouls, etc... Cet état est normal et même positif lorsqu'il nous conduit à réagir en évitant ou en surmontant ce danger. En revanche, lorsque la peur est la conséquence de phobies ou d'un état chronique d'anxiété sans objet, elle prend un tour pathologique.

Lorsque la peur amène un individu à se renfermer, à ne plus prendre de risques et à ne plus observer les faits réels, celui-ci risque de développer une anxiété chronique et développer des malaises physiques et psychologiques.

Connaissez-vous l'effet nocebo ?

C'est l'effet contraire de l'effet placebo. Ce terme fût introduit en 1961 dont la définition se lit comme suit selon le collège des médecins du Canada : C'est un produit ou un traitement inoffensif qui lorsqu'il est pris par un patient ou qu'il lui est administré, est associé à des effets secondaires dommageables ou à une aggravation des symptômes en raison d'attentes négatives ou de l'état psychologique du patient.

Donc dans un tout autre ordre d'idée selon le pharmacien Jean-Philippe Dion en entrevue aux Éclaireurs de Radio Canada en 2017 : « Ce qu'on ne sait pas ne peut pas nous faire mal ! » La simple connaissance peut provoquer des effets secondaires. L'effet nocebo est donc la réaction négative du placebo.

Que l'on parle de l'effet nocebo ou placebo, ces effets (pour tous les deux) sont la preuve de l'influence des croyances et de l'autosuggestion sur notre santé mentale et physique

Dans notre monde actuel, les connaissances et le savoir sont nombreux et diffusés à grande échelle, c'est bien puisque notre société est avancée et évoluée grâce à tout ce savoir, cependant, cela peut générer des peurs et de l'anxiété.

Certaines peurs sont bien ancrées et proviennent de l'enfance. D'autres sont présentes sans même que vous sachiez pourquoi elles sont là. Vous avez le constat un jour que vous avez

peur de cela et vous ne savez pas pourquoi. Exemple : vous avez le vertige devant une situation et vous avez toujours eu le vertige, mais ne savez pas pourquoi.

Depuis votre naissance, votre cerveau s'est programmé d'une certaine façon, avec des schèmes de perceptions, d'interprétations et de raisonnements/d'analyse de situations selon votre carte du monde qui correspond à votre environnement systémique dans lequel vous avez grandi et évolué. Les expériences de vies, les relations que vous avez eues ainsi que les figures d'autorités présentes durant votre enfance ont forgé ou renforcé cette carte du monde.

Saviez-vous que certaines peurs ne viennent pas de vous ?

Exemple : vous craignez les araignées, mais vous n'avez aucune idée pourquoi ? Aucun événement traumatisant n'a créé cela ? Et bien ce n'est peut-être pas votre peur, elle ne vous appartient peut-être pas !

Il existe de nombreuses façons de remédier à certaines peurs paralysantes ou qui apportent un inconfort indésirable que ce soit sporadique ou quotidien. L'approche de thérapie du TCC (thérapie cognitive comportementale) et de la PNL (programmation neurolinguistique) sont de bons outils pour apporter des changements positifs dans votre vie et ainsi remédier à certains « pattern » que vous désirez exclure de votre vie.

En terminant, voici une phrase utile à retenir :

Les pensées génèrent les émotions et les émotions génèrent les états. Dis-moi à quoi tu penses aujourd'hui et je te dirai comment tu te sentiras demain.

« BE BRAVE TAKE RISKS NOTHING CAN SUBSTITUTE EXPERIENCE »

Paolo Coelho

Référence : <https://www.psychologies.com/Dico-Psycho/Peur>, <https://www.cfp.ca/content/cfp/66/11/e295.full.pdf>, <https://anti-deprime.com/2015/03/13/leffet-nocebo-et-linfluence-des-medias-sur-notre-inconscient/>