

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE

MARIE-FRANCE ET EMMANUEL
BALLET de COQUEREAUMONT

D'AVOIR PEUR !

21 jours
★
POUR CHANGER



© Groupe Eyrolles, 2014
ISBN : 978-2-212-55818-0

EYROLLES

Introduction

« La peur, c'est l'enfant en nous qui panique. »

Tahar Ben Jelloun

« L'enfant est un symbole unificateur qui concilie les opposés.
Il est le messager de la guérison, celui qui fait un tout. »

Carl Gustav Jung

Pourquoi un nouveau livre sur les peurs ?

Les peurs ont fait l'objet de nombreuses recherches et publications essentiellement dans deux directions. La première, analytique, s'est attachée à éclairer et à comprendre l'origine des peurs en explorant l'inconscient ; la seconde, cognitive et comportementale, a proposé de dominer les peurs en comprenant leur fonctionnement et en les affrontant régulièrement.

Une personne sur deux souffre de peurs excessives. La peur est une émotion centrale. Elle agit comme un système d'alarme émanant du cerveau limbique ou cerveau émotionnel. Il existe un véritable circuit cérébral de la peur¹. En premier lieu, c'est le noyau de l'amygdale, siège de la mémoire inconsciente des peurs, qui est alerté par les sens, puis, le noyau de l'hippocampe évalue cette alarme et la compare avec les expériences antérieures. Enfin, le cortex préfrontal régule les réactions automatiques de peur et, en tenant compte d'informations sensorielles, émotionnelles, personnelles et culturelles, fait des choix. On attribue aujourd'hui les peurs excessives à une suractivité de l'amygdale.

L'émotion de peur est ainsi une combinaison complexe entre des mécanismes biologiques et des souvenirs. La peur s'insère dans une histoire, une situation ou un scénario. L'émotion est biographique (selon la théorie du psychologue américain Silvan Tomkins, l'affect est biologique, le sentiment est psychologique et l'émotion est biographique).

Ce livre, *J'arrête d'avoir peur*, explore une voie inédite qui appréhende les peurs sous un jour nouveau en s'appuyant sur des idées novatrices peu ou mal connues du grand public.

La vie est relation

En 2007, le physicien américain Graham Fleming et son groupe de recherche de l'Université de Californie et du Berkeley Lab ont démontré que la photosynthèse (processus bioénergétique qui permet aux plantes et à certaines bactéries de synthétiser de la matière organique en exploitant la lumière du soleil), l'un des processus les plus fondamentaux de la vie, n'est pas régie par un élément précis mais par une relation entre des molécules. Cette découverte confirme que la vie sous toutes ses formes s'articule comme un système stimulé par de nombreuses relations².

Le film de fiction *Avatar* de James Cameron a connu un succès phénoménal. Il décrit Pandora, une planète où tous les êtres, plantes et animaux vivent en symbiose, connectés comme dans un vaste réseau neuronal. Les autochtones, les Na'vis, sont menacés par l'exploitation minière lancée par des humains avides. Avec l'aide de toutes les espèces vivantes, les Na'vis réussissent à sauver leur monde. Comme sur Pandora, la planète Terre est un organisme où les différentes formes de vie sont interconnectées, et où la vie est un processus coopératif.

Penser la vie comme une relation, c'est expérimenter que tout est en lien. Quand j'ai peur, mon émotion n'est pas uniquement individuelle. Je suis sensible aux émotions d'autrui qui peuvent influencer mon ressenti et mes actions. Mes émotions sont aussi liées à mes comportements et à mon environnement.

Sous le joug de la peur, l'individu n'est plus en contact avec ses pleines capacités. Sa vitalité s'affaiblit tant la peur est énergétivore. Elle atténue le lien, la relation avec soi-même et avec les autres.

Le cerveau est empathique et social

L'être humain est particulièrement sensible à tout ce qui l'entoure. Cette capacité est directement liée aux neurones miroirs³ qui jouent un rôle essentiel dans les relations. Ils permettent de ressentir de la sympathie, de l'empathie et de la compassion pour l'autre. Il y a peu, il a été démontré que ces neurones, que l'on croyait localisés uniquement dans la zone préfrontale, sont en réalité présents dans tout le cerveau.

Ces neurones ont une place cruciale dans le développement de l'enfant. Durant les trois premières années de sa vie, l'enfant utilise son cerveau empathique pour créer un lien solide avec ses parents. Un attachement sain, c'est-à-dire nourri de soins et d'amour, lui offre la possibilité de cultiver la sécurité, la confiance et le courage pour s'aventurer dans le monde. *A contrario*, lorsqu'un enfant manque d'attention et de tendresse, il s'établit une relation blessante et peu sécurisante avec le parent. Ses neurones miroirs lui font alors adopter les sentiments négatifs que son parent peut éprouver.

L'attachement de l'enfant à ses parents est la première expérience relationnelle. Elle sert toute la vie de modèle interpersonnel. Si j'ai vécu auprès d'une mère craintive, je serai davantage insécurisé. Dans mes relations, je serai alors plus sensible à une personne qui me paraît sécurisante ou au contraire qui génère en moi de l'appréhension ou de la crainte. Cette première matrice relationnelle influence grandement les relations futures.

La relation à l'autre, pour laquelle notre cerveau est particulièrement doué, est une opportunité d'exprimer ce qui est juste, sain et bon pour soi. Les plus grandes peurs sont liées à l'autre (à ce qui est en jeu avec l'autre) et à la difficulté d'être vraiment soi au milieu des autres. Aujourd'hui, pourquoi se priver de l'apprentissage de la relation alors que tout indique que l'on s'épanouit dans la culture de la relation, dans la manière de se connecter à soi, à l'autre et au monde.

La psyché est multiple

Dans la vie quotidienne, chacun a une image réductrice de son fonctionnement psychique. Lorsque je m'exprime, mon *je* semble m'engager personnellement et entièrement. Quand j'ai peur, c'est moi qui ai peur et tout mon être le ressent. Cette perception répond au besoin de se croire entier et unifié, pourtant la psyché est multiple.

Le psychisme s'appuie sur la relation. Il est constitué de nombreuses parties qui agissent telles des personnes indépendantes avec leurs propres émotions et leurs propres motivations. Elles ont des conversations intenses traduisant des relations détendues ou conflictuelles. Ce n'est pas le symptôme d'un trouble de l'identité. La psyché est un système constitué de nombreuses sous-personnalités en interrelation constante. La peur appartient à ce système.

Au centre de cette multiplicité psychique, il existe une instance supérieure, le Soi*. C'est le pilote intérieur. Il peut communiquer avec l'ensemble et choisir en conscience une façon de ressentir, de percevoir, de décider et de vivre plus harmonieuse. Le pilote intérieur ne connaît pas la peur et ne la connaîtra jamais. C'est une ressource fondamentale pour apprendre à surmonter ses peurs.

Au cœur de chacun vit toujours un enfant

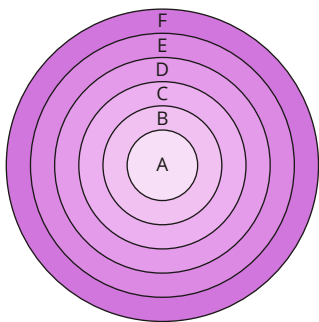
Beaucoup restent persuadés que l'enfance n'est qu'un stade du développement et appartient au passé. C'est une idée partielle largement répandue. Elle sous-entend que l'être humain doit grandir pour être mature et intelligent. Dans cette vision, l'enfant apparaît comme un être immature et infantile requérant des principes éducatifs pour être « corrigé » et « amélioré ». Pour le pédopsychiatre Michel Lemay, « il faudra peut-être encore du temps pour le voir autrement qu'un sous-palier de l'adulte [...] comme un sujet inachevé devant parcourir un ensemble de stades pour parvenir à la maturité adulte⁴ ». Dans l'enfance s'expriment déjà de nombreux aspects du véritable moi.

Le médecin et pédagogue italien Maria Montessori rappelle que l'âge adulte et l'enfance « sont deux formes différentes de vie humaine, qui se déroulent simultanément et qui exercent l'une sur l'autre une influence réciproque⁵ ». Pour mieux comprendre cette proximité avec l'enfance, il est nécessaire d'abandonner la vision linéaire du développement humain. Cette perception est celle d'une vie qui se déroule sur une ligne du temps depuis la naissance dans le passé vers un point d'arrivée dans le futur :

Naissance ➡ Petite enfance ➡ Enfance ➡ Adolescence ➡ Âge adulte

Le développement de l'être humain est en réalité plus proche d'un modèle concentrique à la manière d'un arbre qui garde en son cœur ses différents âges repérables par des cernes⁶.

À chaque stade de son développement, l'enfant sain possède naturellement une intelligence émotionnelle et morale innée. Il a bien sûr des besoins essentiels mais est doté de pouvoirs créatifs spécifiques. Il s'épanouit dans le soutien, la sécurité, l'amour et la liberté. Dans ce modèle, l'enfant est le cœur de notre être.



- A. Nourrisson intérieur (de 0 à 9 mois)
- B. Bambin intérieur (de 9 mois à 3 ans)
- C. Enfant préscolaire intérieur (de 3 à 6 ans)
- D. Enfant scolaire intérieur (de 6 à 13 ans)
- E. Adolescent intérieur (de 13 à 18 ans)
- F. Jeune adulte (de 18 à 26 ans)

L'enfant intérieur* conserve la mémoire de l'expérience de petit être humain avec son génie naturel et ses blessures. Le drame de cet enfant intérieur est qu'il soit forcé de s'exiler pour laisser la place à un enfant de plus en plus adapté à des contraintes familiales, sociales et culturelles. Toutefois, l'enfant intérieur reste éternellement présent au cœur de chacun. Il attend les retrouvailles avec l'adulte.

Renouer des liens empathiques avec cet enfant s'avère crucial pour se libérer de la peur, vivre des relations plus libres et plus authentiques et découvrir le Soi*.

Un programme sur 21 jours

Ce livre vous propose d'intégrer en 21 jours des idées novatrices sur la peur et d'acquérir des bases pour une vie plus sereine. Ce processus n'est pas un ensemble de recettes mais un cheminement, une invitation à faire mieux circuler la vie en soi pour la rendre plus harmonieuse. Grâce aux explications, aux exemples, aux métaphores, aux exercices et aux pratiques, cet ouvrage divisé en sept parties vous invite à expérimenter une vitalité nouvelle :

- dans votre relation avec vos parties psychiques ;
- dans votre relation avec votre enfant intérieur ;
- dans votre relation avec autrui ;
- et dans votre relation avec votre environnement.

Un grand nombre de peurs excessives, souvent souterraines, sont abordées. Vous les trouverez énumérées dans l'index en fin d'ouvrage

(voir p. 205). Ce livre offre des pistes pouvant s'appliquer au plus grand nombre. À la fin du premier jour, vous découvrirez un rituel psychocorporel simple et puissant qui vous accompagnera durant tout le processus.

Les mots suivis d'un astérisque sont définis dans le lexique des notions-clés en fin d'ouvrage (voir p. 203).

Tout au long de ces pages, nous partageons avec joie nos propres expériences personnelles et professionnelles sur les peurs. Bien entendu, cela ne remplace pas un suivi thérapeutique qui s'avère, dans certains cas, indispensable.

Fondamentalement, les peurs interrogent :

- Quelle place occupent-elles dans mon monde intérieur ?
- Quelles sont leurs fonctions ?
- Quels messages me délivrent-elles ?
- Quelle relation cultiver avec moi-même et avec les autres pour arrêter d'avoir peur ?

Fritz Perls, psychiatre et fondateur de la Gestalt-thérapie, affirme : « La peur c'est l'excitation sans la respiration. » Toute peur peut être transformée en désir, en mouvement et en occasion d'accomplissement si l'on respire pleinement à travers elle. Elle n'est pas une ennemie. *J'arrête d'avoir peur* expose un cheminement pour apprivoiser cette étrange alliée qu'est la peur.

-
1. Les éléments présentés ici sont une synthèse des mécanismes de peur détaillés par le psychiatre Christophe André dans son ouvrage, *Psychologie de la peur*, Odile Jacob, 2004 (p. 83 à 86).
 2. C'est à Ludwig von Bertalanffy, dans les années trente, que l'on doit la théorie générale des systèmes. Elle consiste à aborder un objet d'étude comme un organisme vivant semblable à un corps. L'étude des liens, des relations entre les différents éléments d'un système est au cœur de cette démarche qui s'étend aujourd'hui à de nombreux domaines comme la cosmologie, la physique quantique ou la psychologie.
 3. Cette découverte a été présentée pour la première fois en 1997 par Daniel Goleman dans son livre, *L'Intelligence émotionnelle*, J'ai lu.
 4. Extrait du livre, *Le Bébé et ses Peurs*, Erès, 2000 (p. 86).
 5. Phrase de Maria Montessori citée dans le dernier livre de John Bradshaw, *Découvrir ses vraies valeurs*, Les Éditions de l'Homme, 2004 (p. 146).
 6. Ce schéma s'inspire d'un croquis de John Firman dans sa monographie, *Opening to the Inner Child*, 1994 (disponible sur le site internet www.psychosynthesispaloalto.com) et des différents âges de l'enfant intérieur définis par John Bradshaw dans son ouvrage, *Retrouver l'enfant en soi*, Les Éditions de l'Homme, 2004.