

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

Préparation au processus

*« En parlant de l'enfant, il devrait être question
de l'enfant à l'intérieur de l'adulte.
Cet enfant est vivant, cet enfant est éternel ;
il est en devenir constant, jamais accompli.
Il demande un soin particulier, une attention et une éducation.
C'est la partie de la personnalité humaine
qui aimerait développer son intégrité. »*

Carl Gustav Jung

Avant d'entamer la lecture de cet ouvrage, nous vous proposons de faire dès maintenant une auto-évaluation de vos peurs et un bilan de votre relation avec votre enfant intérieur.

Repérer la nature de ses peurs

Quelques témoignages éloquentes

“ Karine : « Le matin, je me réveille l'angoisse au ventre. Je me recroqueville dans mon lit et je n'arrive pas à en sortir. J'ai envie de vomir. Je suis habituée. Parfois, je me dis même que j'aime cet état. »

Patrick : « Dans certaines situations professionnelles, j'ai envie de fuir, de partir loin, de hurler. Je ne comprends pas pourquoi. Si je me laisse aller, je vais m'effondrer. Mes mains tremblent. Puis je redeviens le professionnel froid et distant avec mes collègues. C'est le seul moyen que j'ai trouvé pour me ressaisir. »

Géraldine : « Je suis trop dans mon mental. J'imagine des scénarios abracadabrants, une mauvaise nouvelle, la perte d'un être aimé ou d'un objet précieux, une réaction imprévisible chez l'autre... »

Florence : « Je ressens toujours la même impuissance. Je me répète continuellement : je n'y arriverai pas ! C'est la peur qui me hante le plus. »

Alain : « J'ai souvent une boule dans la gorge. Elle me serre parfois comme un étau et descend jusqu'à l'estomac. Mes émotions sont bloquées. Je suis triste ou en colère sans vraiment savoir pourquoi mais rien ne sort. » ”

Le premier pas pour surmonter sa peur, son angoisse ou son stress, c'est de déterminer la nature de ses réactions. Avant même d'en explorer les causes, mettre des mots sur l'expérience de peur est primordial. L'être humain est un être de langage. Les sensations, émotions, pensées et mots structurent ce langage. La peur est aussi un affect central, un mécanisme biologique qui se déploie dans le corps pour se convertir en de multiples composantes.

Les composantes de la peur

Nous vous proposons une autoévaluation pour identifier les composantes principales de vos peurs. Les symptômes non exhaustifs cités ci-dessous vous permettront de définir la ou les composantes de vos peurs. Cochez les symptômes que vous reconnaissez puis évaluez l'intensité de la composante : faible, moyenne ou forte.

Composante physiologique	
Faible – Moyenne – Forte	
Je ressens dans mon corps :	
<input type="checkbox"/> Gorge serrée	<input type="checkbox"/> Sécheresse de la bouche
<input type="checkbox"/> Mains moites	<input type="checkbox"/> Gêne abdominale
<input type="checkbox"/> Tachycardie (rythme cardiaque rapide)	<input type="checkbox"/> Épuisement
<input type="checkbox"/> Bouffées de chaleur	<input type="checkbox"/> Frissons
<input type="checkbox"/> Envie d'uriner fréquente	<input type="checkbox"/> Étourdissements
<input type="checkbox"/> Tensions musculaires	<input type="checkbox"/> Tremblements
<input type="checkbox"/> Autres : ...	

Composante comportementale	
Faible – Moyenne – Forte	
Mon comportement est le suivant :	
<input type="checkbox"/> Je fuis la personne, l'objet ou la situation	<input type="checkbox"/> Je suis anéanti(e) ou sidéré(e)
<input type="checkbox"/> Je n'arrive pas (ou j'ai du mal) à parler	<input type="checkbox"/> Je n'arrive pas à bouger (ou très difficilement)
<input type="checkbox"/> Je cris ou je sursaute sans me contrôler	<input type="checkbox"/> Je suis terrifié(e)
<input type="checkbox"/> Je suis agressif(ve) en paroles et/ou en actes	<input type="checkbox"/> Je panique
<input type="checkbox"/> Je remets au lendemain (procrastination)	<input type="checkbox"/> Je suis irritable
<input type="checkbox"/> Je bouge beaucoup (mains, bras, jambes, mouvements du corps)	
<input type="checkbox"/> J'accumule des objets et j'encombre mon espace de vie	
<input type="checkbox"/> Autres : ...	

Composante sensitive

Faible – Moyenne – Forte

J'ai une sensation :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> de vertige | <input type="checkbox"/> d'irréalité |
| <input type="checkbox"/> d'instabilité | <input type="checkbox"/> de dépersonnalisation |
| <input type="checkbox"/> d'impatience | <input type="checkbox"/> d'avoir la tête vide |
| <input type="checkbox"/> de rapidité | <input type="checkbox"/> de perdre le contrôle |
| <input type="checkbox"/> d'évanouissement | <input type="checkbox"/> de devenir fou/folle |
| <input type="checkbox"/> d'oppression | <input type="checkbox"/> Autres : ... |

Composante psychologique

Faible – Moyenne – Forte

J'ai des pensées et des sentiments récurrents :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> J'ai honte | <input type="checkbox"/> Je doute de moi |
| <input type="checkbox"/> Je suis timide | <input type="checkbox"/> Je me sens nul(le), incapable ou incompétente(e) |
| <input type="checkbox"/> J'imagine des situations inquiétantes | <input type="checkbox"/> J'ai du mal à prendre une décision |
| <input type="checkbox"/> J'imagine mes réactions face à une personne ou dans une certaine situation | |
| <input type="checkbox"/> Je focalise ma peur sur le même objet, la même situation, la même chose... | |
| <input type="checkbox"/> J'attends l'autorisation ou l'approbation des autres | |
| <input type="checkbox"/> J'ai des manies ou des objets dont je ne peux pas me séparer | |
| <input type="checkbox"/> Autres : ... | |

Les différents visages de la peur

La peur est une famille nombreuse et ancienne dont voici quelques membres éminents :

- L'angoisse est une peur diffuse et intense sans objet précis. Elle apparaît en général comme une appréhension de « quelque chose » qui pourrait advenir dans une tension effrayante et souvent sans nom. C'est une impression de mort imminente. La composante sensitive prédomine (sensation d'oppression et de resserrement au niveau du corps). La crise d'angoisse est une succession de plusieurs symptômes dans un temps restreint (environ dix minutes).
- L'anxiété est une peur anticipée : « Elle est le vécu associé à l'attente, au pressentiment, ou à l'approche du danger¹. » C'est un stade au-dessous de l'angoisse. Elle peut être chronique dans une inquiétude durable avec une forte composante physiologique.

- La phobie est une peur déclenchée par un objet précis, ou une situation spécifique, associé directement au danger. Les composantes psychologiques et comportementales sont très présentes.
- Le stress est une peur handicapante quand il est permanent. Ses caractéristiques psychologiques et sensibles sont marquées. Le stress est la conséquence de perceptions et d'évaluations déformées lors d'une situation.
- Les peurs souterraines* sont légion. Elles se cachent derrière l'angoisse, l'anxiété, la phobie et le stress. En restant dans l'ombre, elles paralysent une grande partie de l'élan vital et créatif. Vous trouverez ci-dessous une typologie de ces peurs souterraines que vous découvrirez au fil de cet ouvrage :
 - les peurs-verrous avec, par exemple, la peur de perdre le contrôle (partie 1) ;
 - les peurs d'adaptation avec, par exemple, la peur du ridicule (partie 2) ;
 - les peurs enfantines avec, par exemple, la peur du noir (partie 3) ;
 - les peurs relationnelles avec, par exemple, la peur d'être rejeté (partie 4) ;
 - les peurs fondamentales avec, par exemple, la peur d'être séparé (partie 5).

Les peurs souterraines, à l'inverse des peurs saines liées à la survie et à la précaution, sont fantasmatiques.

Le cerveau non-conscient

Les dernières recherches ont démontré que le cerveau fonctionne à 100 % de ses capacités, jour et nuit, depuis la naissance jusqu'à la mort. Plus incroyable encore, seul 1 % de cette activité est consciente ! Elle est destinée aux capacités cognitives et motrices (penser, voir, sentir, se souvenir, bouger, décider, agir...). Avec les 99 % d'énergie restante, l'activité non-consciente du cerveau « consolide, confirme, infirme, corrige ou reformate les réseaux neuronaux² ». Chacun a une vision de lui-même et du monde intégralement filtrée et interprétée par une activité cérébrale non-consciente !

Le travail sur les peurs souterraines offre une opportunité de remodeler ses croyances, de changer ses perceptions et d'agir différemment. Votre cerveau est neuroplastique. Il est, à votre insu, le siège de transformations permanentes. Il n'y a aucune raison pour que vous ne puissiez pas amadouer vos peurs.

Découvrir l'enfant intérieur

L'histoire du concept d'enfant intérieur

En 1990, nous avons créé les groupes Cœur d'enfant pour accompagner chacun à renouer avec son enfant intérieur. À l'époque, notre démarche était le plus souvent incomprise. Pour la plupart des personnes, l'idée de l'enfant en soi paraissait saugrenue, ou pire infantile et régressive. Aujourd'hui des travaux neuroscientifiques viennent valider l'importance et l'efficacité de cette approche psychothérapeutique. Certains réseaux de neurones du cerveau humain ont un fonctionnement émotionnel, intuitif, symbolique, imaginatif, hors du temps et de l'espace. La métaphore de l'enfant intérieur* les mobilise et aide à réintégrer de nombreuses caractéristiques du potentiel perdu de l'enfance.

La notion d'enfant intérieur s'appuie sur les travaux du psychiatre suisse Carl Gustav Jung sur l'« enfant divin ». Cette idée-force peuplant l'inconscient collectif symbolise une promesse d'accomplissement du Soi*. Jung affirme : « Le plus petit en toi est la source de la grâce³. » Dans sa lignée, le neuropsychiatre italien Roberto Assagioli rappelle, dans les principes de la Psychosynthèse, que l'enfant intérieur est le véritable cœur du Moi. Dans les années soixante et soixante-dix, la notion se développe aux États-Unis. Le psychiatre américain Éric Berne établit, avec l'Analyse Transactionnelle, une théorie de la personnalité et de la communication fondée sur les trois « états du Moi » : Adulte, Parent et Enfant. En 1979 l'ouvrage fondamental du Docteur en psychologie suisse Alice Miller, *Le Drame de l'enfant doué*, prend la défense du vécu de l'enfant que l'on a été. Tous ses ouvrages élaborent des théories capitales pour prendre en compte l'enfant intérieur blessé. Dans les années quatre-vingt, les travaux des psychothérapeutes américains Hal et Sidra Stone sur les sous-personnalités popularisent l'enfant intérieur. En 1990, John Bradshaw, célèbre psychologue américain (qui a préfacé notre premier livre *S'ouvrir à son cœur d'enfant*, voir bibliographie p. 207), devient l'un des pères de la notion d'enfant intérieur. Ses travaux sur la famille, la honte toxique et les différents âges de l'enfant en soi sont fondamentaux.

Aujourd'hui, dans nos recherches et dans notre pratique, nous distinguons clairement l'enfant adapté* de l'enfant intérieur. Cette distinction rend beaucoup plus opérants les processus de guérison psychique.

L'enfant adapté est un faux-moi* qui contamine l'adulte. L'enfant intérieur créatif invite chacun à exprimer ses caractéristiques naturelles comme la créativité, l'amour, la spontanéité, la joie, la liberté, le jeu, la libre expression des émotions... L'enfant intérieur blessé est le petit être fragile et apeuré qui vit en exil au cœur de chaque être. Il exhorte l'adulte à devenir empathique et compatissant pour lui-même. La majorité des peurs souterraines appartient à l'enfant adapté qui prend trop de place et étouffe l'enfant intérieur.

Faites le bilan de votre relation avec votre enfant intérieur

Voici une série d'affirmations auxquelles vous répondrez par oui ou par non sans réfléchir. Si vous hésitez, choisissez la réponse qui s'est imposée en premier :

- Je ressens de la peur ou de l'anxiété face à la nouveauté.
- Je cherche à plaire aux autres.
- Je suis régulièrement en conflit avec d'autres personnes.
- J'évite le plus possible les conflits.
- Je garde tout et je ne jette rien dans mon lieu de vie.
- Je suis obsédé(e) par l'ordre et la propreté.
- Je ne me sens pas souvent à la hauteur.
- J'ai tendance à vouloir prouver ma valeur aux autres.
- J'ai peur des gens et je préfère être seul(e).
- Je n'aime pas être seul(e) et j'ai besoin d'être entouré(e).
- J'ai peur d'être abandonné(e).
- Je ne connais pas (ou très peu) mes besoins.
- J'ai du mal à me décider, à faire un choix.
- Je suis un(e) grand(e) inquiet(ète).
- Je dis très souvent oui.
- Je dis très souvent non.
- J'ai peur de ressentir mes émotions et mes sentiments.
- J'ai peur d'exprimer mes émotions et mes sentiments.
- Je veux être le(la) plus compétitif(ve) possible.
- J'ai peur de me tromper, de faire une erreur.
- Je passe beaucoup de temps à analyser ce que disent les autres.
- Je mens régulièrement, même pour des choses sans importance.
- J'ai peur des personnes autoritaires.

- Je ne supporte pas les personnes autoritaires et je me confronte à elles.
- J'ai souvent honte de moi, de mes pensées, de mes sentiments ou de mes émotions.

C'est le moment du bilan. Si vous avez répondu oui à cinq (ou plus) de ces questions, ce livre s'adresse tout particulièrement à vous. Vos comportements sont dictés par des peurs dont vous n'êtes pas forcément conscient. Votre enfant intérieur est depuis trop longtemps en exil. Ne vous inquiétez pas. C'est le cas d'une majorité de personnes. Vous allez découvrir comment dépasser vos peurs et prendre soin de votre enfant intérieur.

Nous vous souhaitons de belles aventures au fil de cet ouvrage.

-
1. Christophe André, *op. cit.* (p. 27).
 2. Boris Cyrulnik, Pierre Bustany, Jean-Michel Oughourlian, Christophe André, Thierry Janssen, *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Albin Michel, 2012 (p. 130 et 131).
 3. Carl G. Jung, *Le Livre rouge - Liber novus*, L'Iconoclaste/La Compagnie du livre rouge, 2011 (p. 300).