

## **CACHEXOPHOBIE Peur de la faiblesse**

De quelle faiblesse s'agit-il ?

### **La faiblesse peut-elle engendrer la peur ?**

La faiblesse musculaire est un symptôme d'anxiété potentiellement angoissant. Cette expérience peut être très pénible, engendrant une forte tension et de l'inquiétude, ce qui ne fait qu'aggraver l'anxiété. Finalement, le sentiment de ne pas avoir la force physique nécessaire pour mener une vie normale peut vraiment compliquer les choses.

### **La vulnérabilité : Une force, plutôt qu'une faiblesse**

Aujourd'hui, nous avons tendance à penser que vulnérabilité équivaut à faiblesse. Mais d'après le professeur René Brown, auteur du bestseller « Le pouvoir de la vulnérabilité », cette notion serait plutôt le berceau de l'amour, de l'empathie et du courage.

L'idée que la vulnérabilité est une preuve de faiblesse est le mythe le plus répandu et le plus dangereux. Quand on passe sa vie à se protéger de la vulnérabilité et à éviter d'être perçu comme trop émotif, on ressent du mépris vis-à-vis de ceux qui sont moins capables ou moins désireux de masquer leurs sentiments, de se faire une raison et de persévérer envers et contre tout. On en est arrivé au point où, plutôt que de respecter et d'apprécier le courage et l'audace inhérents à la vulnérabilité, on laisse la peur et la gêne se transformer en jugement et en critique.

La vulnérabilité n'est ni bonne ni mauvaise en soi. Ce n'est pas ce qu'on appelle une émotion négative, mais ce n'est pas non plus une expérience légère et positive. La vulnérabilité est au cœur des émotions et des sentiments. Ressentir, c'est être vulnérable. Croire que la vulnérabilité équivaut à de la faiblesse, c'est croire que le sentiment est une faiblesse. Hypothéquer sa vie affective par peur d'avoir à en payer le prix revient à s'éloigner de ce qui fait le sens et le but de la vie.

Le rejet de la vulnérabilité découle le plus souvent de son association avec des émotions négatives comme la peur, la honte, le chagrin, la tristesse et la déception. Ce sont des émotions dont on ne veut pas parler, même quand elles affectent profondément la manière dont on vit, aime, travaille, dirige. Ce que la plupart des gens échouent à comprendre, et qu'il m'a fallu une décennie de recherches pour éclaircir, c'est que la vulnérabilité est également le berceau des émotions et des expériences qui font follement envie. La vulnérabilité est le terreau de l'amour, de l'intimité, de la joie, du courage, de l'empathie et de la créativité. Elle est la source de l'espoir, de la responsabilité et de l'authenticité. Quand on veut éclaircir ses objectifs et mener une vie plus spirituelle, la vulnérabilité est la voie à emprunter.

Je sais que c'est difficile à croire, surtout quand on a passé sa vie à penser que vulnérabilité et faiblesse étaient synonymes, mais c'est vrai. Je définis la vulnérabilité comme l'incertitude, la prise de risque, l'ouverture émotionnelle. Avec cette définition à l'appui, réfléchissons à l'amour. Aimer jour après jour quelqu'un qui répond ou non à cet amour, dont on ne peut pas assurer la sécurité, qui reste ou part sans préavis, qui se montre loyal jusqu'à la mort ou trahit à la première occasion, c'est cela la vulnérabilité. L'amour est incertain et incroyablement

risqué. Aimer, c'est se mettre à nu sur le plan affectif. Oui, c'est effrayant et ça peut faire mal, mais peut-on imaginer de vivre sans aimer et être aimé ?

Faire connaître ses peintures, ses écrits, ses photos ou ses idées sans l'assurance qu'ils soient acceptés et appréciés, c'est aussi de la vulnérabilité. Absorber la joie de certains instants, tout en sachant qu'ils sont fugaces, et alors que la sagesse populaire recommande de ne pas trop se réjouir du bonheur pour ne pas attirer le malheur, c'est aussi une forme de vulnérabilité intense.

Comme je l'ai souligné ci-dessus, le vrai danger est qu'on commence à considérer le fait de *ressentir* comme une faiblesse. À l'exception de la colère (une émotion secondaire qui sert de masque social à des émotions plus souterraines et plus compliquées), la société est en train de perdre sa tolérance aux émotions, et par conséquent à la vulnérabilité.

Les exemples suivants font partie des réponses des participants à qui j'ai demandé de compléter l'amorce « La vulnérabilité, c'est... » Ils font de la définition de la vulnérabilité quelque chose de personnel et d'intime :

- avoir une opinion impopulaire
- me défendre
- demander de l'aide
- dire non
- démarrer ma propre affaire
- (...)

Tout cela ressemble-t-il à de la faiblesse ? Soutenir quelqu'un qui se débat dans des problèmes est-il un signe de fragilité ? Accepter la responsabilité de quelque chose est-il le fait d'une personne faible ? Retrousser ses manches après un désastre est-il une preuve de faiblesse ? NON. La vulnérabilité a le goût de la vérité et l'odeur du courage. La vérité et le courage ne sont pas toujours confortables, mais ils n'ont rien à voir avec la faiblesse.

Oui, on est complètement nu(e) quand on est vulnérable. Oui, on est dans la salle de torture de ce qu'on appelle l'incertitude. Et oui, on prend un énorme risque affectif en acceptant la vulnérabilité. Mais aucune équation ne dit que prendre des risques, braver l'incertitude et s'ouvrir aux émotions sont des preuves de faiblesse. Quand nous avons demandé :

« Que ressentez-vous quand vous êtes vulnérables ? », les réponses ont été tout aussi frappantes :

- c'est enlever mon masque et espérer que mon vrai moi n'est pas trop décevant.
- C'est ne plus prendre sur moi.
- C'est là où la peur et le courage se rejoignent.
- On est à mi-chemin sur la corde raide, terrifié aussi bien par l'idée d'avancer que de reculer.
- (...)

Et la réponse la plus fréquente à nos efforts pour mieux comprendre la vulnérabilité ? Nu(e).

- La vulnérabilité, c'est comme être nu(e) sur scène, et d'espérer des applaudissements plutôt que des rires.

- C'est d'être nu(e) quand tout le monde est habillé.
- Ca ressemble à un rêve de nudité : on est dans un aéroport et on est nu(e) comme un ver.

Pour discuter de la vulnérabilité, il est utile de se référer à la définition et l'étymologie du mot *vulnérable*. Selon le Littré, il vient du latin *vulnerare*, qui signifie « blesser ». Sa définition est : « qui peut être blessé » et « susceptible d'être touché, blessé, d'un point de vue moral ou physique ». Le même dictionnaire définit la faiblesse comme la disposition à être facilement brisé et, au figuré, l'instabilité. D'un point de vue purement linguistique, il est évident que ce sont de très différents concepts. En fait, on pourrait avancer que la faiblesse vient d'un manque de vulnérabilité : quand on n'est pas conscient de sa propre sensibilité, on court davantage le risque d'être blessé.

**Source : le livre le pouvoir de la vulnérabilité**

© <https://psycho-therapie-toulouse.fr/vulnerabilite-force-plutot-quune-faiblesse/>