

LA PEUR, ORIGINES ET SOLUTIONS par Denis Jaccard

Introduction

Comme la colère ou la tristesse, la peur fait partie des émotions de base communes à tout être humain quelles que soient ses origines et sa culture. A l'image d'un signal lumineux sur le tableau de bord d'une voiture, une émotion, comme la peur, est porteuse d'une information qu'il est important d'apprendre à décoder et comprendre. De manière simplifiée, la peur signale un manque de sécurité par rapport à un événement futur. Si mon besoin, réel ou supposé, de sécurité est satisfait, l'émotion de peur disparaîtra du fait de la disparition de sa raison d'être. En découvrant la cause et le sens de la peur, vous découvrirez les clés permettant de la faire disparaître.

Partant du principe qu'il n'est possible de changer que ce qui est conscient (mettre de la lumière dans l'ombre), cet article sera décomposé en 2 parties : 1. comprendre les mécanismes de la peur, 2. Découvrir comment amorcer un changement.

Comment naît la peur ?

La peur est intimement liée au temps et à notre rapport avec le temps. Il est impossible d'avoir peur d'un événement qui est déjà passé. En revanche, il est possible d'avoir peur qu'un événement passé, source de souffrance, se reproduise dans le futur.

La peur naît de notre projection dans le futur et de notre capacité à faire face aux défis auxquels nous aurons à faire face dans ce futur. A ce stade, il est important de noter que l'échelle de temps peut être très variable. Le futur, ce peut être dans une seconde ou dans une année.

Prenons un exemple de peur ressentie par beaucoup de personnes : la peur de parler en public. Je participe à un séminaire où chacun est invité à se présenter en quelques mots. Alors que mon tour approche, je sens une tension augmenter en moi et mes mains devenir moites. J'ai peur. Des questions telles que "qu'est-ce que je vais dire ?", "est-ce que je vais bégayer ?" ou "quels images les autres se feront de moi ?" se bousculent dans ma tête juste avant de prendre la parole ou même pendant que je m'exprime. Ma peur est intimement liée à ce qui peut se passer juste après dans le temps.

Pourquoi est-ce que nos peurs sont liées au futur ? Parce que nous reprenons des expériences vécues, des expériences du passé, et que nous les transposons dans notre futur. Si nos expériences de référence dans le domaine de la prise de parole en public sont négatives, nous aurons instinctivement peur des situations futures où nous devons, à nouveau, parler en public. Nous envisageons notre futur à l'image de notre passé.

En résumé, le passé conditionne la projection dans le futur et la projection dans le futur constitue les causes de la peur.

La confiance en soi et la peur

En quoi la confiance en soi est-elle liée à la peur ? Une grande partie de la réponse à cette question tient dans la définition même de la confiance en soi qui est la suivante : ***la confiance en soi réside dans la pleine conscience de nos ressources et de notre capacité à exploiter ces ressources de manière efficace quels que soient le contexte et la situation.*** En d'autres termes, cela signifie que la connaissance juste et authentique de nos ressources personnelles nous permettra d'évaluer, avec précision, notre capacité à réaliser une tâche ou à relever un défi. En développant notre niveau de conscience par rapport à nos ressources personnelles, nous nous forgeons une image de nous-même qui constitue une représentation réaliste et honnête de ce dont nous sommes réellement capables aujourd'hui. Ce faisant, notre projection dans le futur n'est plus seulement conditionnée par les souvenirs du passé mais aussi par la conscience que nous avons de nos ressources et de nos capacités.

Qu'est-ce que cela peut apporter ? Le premier apport se situe au niveau de la conscience de notre manière de fonctionner. Si, jusqu'à aujourd'hui, vous n'aviez aucune emprise sur vos peurs tout simplement parce que vous ne saviez pas quels en étaient la cause et le sens, cela ne sera plus jamais comme avant. A partir de maintenant, vous savez que vos peurs sont intimement liées à vos expériences de référence passées et à votre projection dans le futur. Vous savez aussi qu'une mauvaise perception et connaissance de vos capacités réelles peuvent vous inciter à vous sous-évaluer ou à vous sur-évaluer. En conséquence, vous allez développer vos capacités d'autoévaluation de manière à prendre les bonnes décisions et à vous engager sur les bons projets. Cela vous permettra également de développer les bonnes

stratégies, les bonnes façons de faire, vous permettant de, progressivement, reprendre confiance en vous et en vos capacités.

Les souvenirs traumatiques et les phobies

Bien que le développement de la confiance ait des impacts positifs sur la peur, elle n'est pas toujours, loin s'en faut, la solution à tous les problèmes. Lorsque la peur est liée à un souvenir traumatique (accident, agression, maladie, etc.), l'approche par la confiance en soi risque d'être fondamentalement insuffisante. De la même manière, les phobies en tout genre (avion, eau, hauteur, insectes, etc.) ne peuvent être solutionnées par la confiance en soi.

Les solutions thérapeutiques pour traiter ces peurs souvent intenses et paralysantes sont variées et multiples. L'EFT (Emotional Freedom Technics) fait partie de ces nouvelles approches novatrices et, néanmoins, efficaces. Basée sur les méridiens énergétiques, l'EFT part du principe qu'une émotion, quelle qu'elle soit (peur, angoisse, stress, etc.), est le résultat d'un court-circuit énergétique dans le corps. Si j'ai une phobie de l'eau, un court-circuit énergétique se produit en moi au moment où je sens l'eau s'approcher trop près de ma tête par exemple. En réactivant la circulation énergétique au sein des méridiens, le court-circuit se résorbe et l'émotion perd de son intensité avant de disparaître.

Comment fonctionne l'EFT ? Très simplement. En effet, la réactivation de la circulation de l'énergie au sein des méridiens s'effectue en tapotant, avec le bout de 1 ou 2 doigts, certains points correspondant à des extrémités de méridiens. L'une des différences fondamentales avec l'acupuncture réside dans le fait que l'esprit doit être synchronisé avec le corps pour que l'EFT puisse produire un résultat positif. Par conséquent, l'esprit doit être focalisé sur le problème pour que le tapotement soit bénéfique. La raison en est relativement logique : c'est en étant focalisé sur le problème que le court-circuit est généré dans le corps. S'il n'y a pas de court-circuit à "réparer", l'EFT n'est d'aucune utilité.

Puis-je utiliser l'EFT en étant seul ? Oui. Contrairement à d'autres techniques du même type tel que l'EMDR, l'EFT ne nécessite pas nécessairement l'intervention d'un thérapeute. Pour les peurs, colères et autres stress vécus au quotidien, l'EFT constitue une solution simple et pratique. En tapotant les 7 points de base alors que le ressenti

émotionnel est présent dans le corps permet de retrouver rapidement un bien-être, un calme et une sérénité intérieure. Cependant, le traitement et la libération de souvenirs traumatisants tels qu'un accident ou une agression nécessitent un encadrement et un accompagnement apportant un cadre sécurisant et de confiance nécessaire à une réelle efficacité thérapeutique de la technique.

Combien de temps faut-il pour apprendre à utiliser l'EFT pour soi ? En une journée, vous aurez acquis le savoir-faire nécessaire pour utiliser, au quotidien, l'EFT. La technique en elle-même est extrêmement simple. Il suffit de connaître la position de 8 points répartis sur le haut du corps et de connaître l'enchaînement des différentes étapes composant la "recette de base" de l'EFT. Cette combinaison de simplicité et d'efficacité constitue, sans aucun doute, le principal avantage de cette technique de libération émotionnelle basée sur les méridiens énergétiques.

Stages et ateliers

Si l'EFT vous intéresse et que vous désirez apprendre à l'utiliser sur vous-même, le stage d'un jour "EFT - Technique de libération émotionnelle" devrait vous intéresser et répondre à vos attentes.

Si vous êtes thérapeute et que vous désirez intégrer l'EFT dans votre pratique, le stage "Traiter les troubles émotionnels avec l'EFT" est fait pour vous.

Pour télécharger le catalogue de stages : <http://www.denisjaccard.com>

Qui est Denis Jaccard ?

Denis Jaccard est thérapeute, coach de vie et formateur. Passionné par l'humain, son vécu et ses émotions, et par la découverte des moyens les plus respectueux et les plus efficaces pour aider une personne à transformer un problème en solution, il partage son temps entre l'accompagnement de personnes, l'animation de stages et ateliers et l'écriture d'articles et de livres en préparation. Dans sa pratique de thérapeute, il intègre les outils et modèles de l'approche orientée solution, l'hypnose Ericksonienne, la PNL, l'EFT, le décodage biologique et les métaphores thérapeutiques.

Pour de plus amples informations, visitez son site Internet (www.denisjaccard.com) ou adressez-lui un email à denis@denisjaccard.com.