

Rencontre avec la peur, cette sensation qui nous amène toujours à ce que nous voulons éviter.

La peur : l'ennemie relationnelle No 1. J'ai choisi de vous parler aujourd'hui d'un sujet très important dans toutes les relations, d'autant plus lorsqu'elles nous sont proches : la peur. Bien sûr, il y en a peut-être parmi vous, lectrices ou lecteurs, qui croient ne pas être concernés, tel cet homme d'une quarantaine d'années qui me déclarait. « Moi, je n'ai peur de rien ». Ça, cela m'étonnerait beaucoup ! En réalité, nous sommes tous habités par d'innombrables peurs, certaines sont petites et d'autres sont énormes. Certaines sont conscientes et d'autres se cachent tout au fond de nous. D'autres, enfin, sont tellement ancrées, tellement habituelles que nous les hébergeons sans nous en rendre compte. Elles sont comme une deuxième peau qui nous recouvre.

Définition de la peur. Mais commençons tout d'abord par définir ce que c'est qu'une peur. Le Petit Larousse dit : « Sentiment de forte inquiétude, d'alarme, en présence ou à la pensée d'un danger, d'une menace. Etat de crainte, de frayeur dans une situation précise ». Là, déjà, je trouve intéressante la définition qui dit que la peur peut survenir non seulement en présence d'un danger, mais aussi à la pensée d'un danger. J'ajouterais même : à la pensée d'un danger qui n'est pas toujours réel. A ce propos, Lise Bourbeau dit que 99,9 % des peurs sont imaginaires. Je pense que c'est une exagération, mais qu'il y a souvent disproportion entre la situation réelle et le sentiment éprouvé par la personne concernée.

Les peurs qui nous habitent quotidiennement. Si je regarde maintenant les synonymes qui se trouvent dans mon ordinateur, je trouve : crainte, appréhension, inquiétude, anxiété, effroi, alarme, frayeur, épouvante, émoi, transe, phobie, trac, frousse. C'est déjà pas mal, mais cette liste est pourtant loin d'être exhaustive. Je peux sans trop réfléchir y ajouter : insécurité, soucis, angoisse, trouille, etc. Bien, il s'agit à présent de savoir quelles sont ces peurs qui nous habitent. Alors là, j'ai retrouvé une liste que j'avais établie avec un groupe de participants à une de mes sessions. Cependant, il y en a une page entière, et j'ai bien peur de vous ennuyer avec cette longue liste. J'ai aussi peur de ne pas avoir suffisamment de place dans l'espace qui m'est réservé.

La peur de dire ce que je pense. Je vais donc me contenter de vous en citer les plus perfides et les plus destructrices au niveau des relations proches, donc forcément dans toutes les relations interpersonnelles. Ce sont : peur de blesser, de se faire avoir, de manquer (d'amour, d'affection, d'argent...), de se faire bouffer ; peur des conflits, de décevoir, de se faire rejeter, de ne plus être aimée, d'étouffer, de se sentir nul (le) ; peur d'être redevable, d'être ridicule, d'être incompris(e), de la réaction de l'autre, de sa colère, de perdre, de la jalousie, de la rancune ; peur de dire ce que je pense, d'être moi-même, de dire la vérité, de l'abandon, de dire non, de la dépendance, d'être un mauvais père (mère, époux, épouse, enfant, etc.) ; peur de l'agression verbale et/ou physique, de l'autorité, de ne pas être reconnue, de se dévoiler, des jugements, de l'avenir, du qu'en dira-t-on, du vide ; peur de l'indépendance de l'autre, de dire oui, d'être aimé(e), de donner, de recevoir, de s'abandonner, de la sexualité, d'être heureux (se), etc..

Mes propres peurs : faire des erreurs. Je crois que je vais m'arrêter là dans ma liste, car je crains d'avoir déjà exagéré. Pourtant, je vous suggère un petit exercice : dans cette liste, tracez toutes les peurs que vous ne ressentez jamais dans vos relations proches (parents, enfants, frères, soeurs) et voyez vous-mêmes celles qu'il vous reste. Peut-être serez-vous étonné(e) du résultat. (En passant, j'espère que je ne fais pas trop de fautes d'orthographe, et j'espère aussi que la correctrice de « L'Objectif » fera bien son travail. Etonnant de constater que derrière mes « j'espère », il y a aussi une peur qui s'est glissée : celle de faire des erreurs. Elle est à ajouter à ma liste !) Mais, revenons à nos moutons, car j'ai souci de vous embrouiller avec mes... (je ne trouve pas le mot).

Les conséquences de la peur. Abordons maintenant les conséquences des peurs sur notre vie de tous les jours. Je pense qu'il y a d'abord une règle incontournable qu'il faut connaître : une peur attirera toujours à nous ce de quoi ou de qui nous avons peur. Voyons ce que cela signifie concrètement. Dans ma vie de couple, j'avais surtout peur des conflits. Je me suis attiré une quantité de difficultés à cause de cela. Nous étions, en ce temps là, dans une relation de fusion - confusion et je n'étais pas tranquille quand j'avais une sortie en vue avec mes copains. Alors, j'attendais toujours le dernier moment pour l'en informer, soit le plus souvent la veille ou le jour même, par peur de sa réaction. Cela provoquait bien sûr ce que je ne voulais pas, c'est-à-dire sa colère, d'autant plus qu'elle avait l'impression que je la mettais devant le fait accompli et qu'elle n'avait pas pu prévoir autre chose pour elle-même ce soir là. (J'espère qu'elle va être d'accord de publier ceci ?)

Une crispation qui nuit aux bons résultats. Cette règle n'est pas seulement valable pour les relations proches, elle l'est également pour toutes les situations. Regardez un enfant qui apprend à faire du vélo, une cuisinière qui essaye une nouvelle recette, un étudiant qui s'angoisse pour un examen, un grand-père qui entre sur une autoroute à grand trafic, etc. Toutes les situations où il y a de la peur, entraînent forcément une crispation qui fera que le résultat sera moins bon. Encore un aparté (ah ! j'ai trouvé le mot que je cherchais) pour vous dire que je n'ai plus de place pour développer ici la suite de mon thème, c'est-à-dire les

autres conséquences des peurs, leurs racines et surtout, ce qui se passerait si la peur n'existait pas. Alors, je crois que je vais en terminer pour cette fois et reprendre ces aspects dans l'édition du 12 novembre 99.

Je termine ici, provisoirement, en rappelant ce qui me semble essentiel (au risque de me répéter) et qui m'a permis de grandir et de sortir de mes impasses relationnelles : la peur amène toujours à nous ce que nous voulons éviter.

PS : J'ai écrit ce texte d'un trait, sans censurer ce qui me venait à l'esprit et en mettant en italique les petites peurs que j'ai ressenties en le composant. Je souhaite que cela vous aide à prendre conscience des vôtres. A bientôt.

André Rossier

29.10.1999