

## 14) L'enfer, c'est les autres ?

Lorsque nous réagissons à un événement, qui est responsable ? L'événement ou nous-mêmes ? C'est-à-dire, l'extérieur ou l'intérieur ?

Avouons-le, nous pensons volontiers que le monde est dur, que les gens sont méchants, bref, que « l'enfer, c'est les autres ». (J.-P. Sartre)

Ce serait tellement confortable de façonner les autres à notre idée. Nous essayons régulièrement, cela marche-t-il ? Non, n'est-ce pas ? Nous nous apercevons vite que nous n'avons quasiment aucun pouvoir sur les autres, pourtant nous y consacrons beaucoup de temps !

Au pire, nous entrons dans un processus guerrier de prise de pouvoir, de manipulation et de conflit. Cependant, malgré son peu d'efficacité, le conflit est d'un usage si fréquent qu'il semble admis comme un comportement normal, une « marque de fabrique » de l'être humain.

Pourquoi sommes-nous poussés à nous comporter de la sorte ? La plupart du temps, c'est par manque de solution intérieure que nous gaspillons notre énergie à tenter vainement de changer l'extérieur. Alors que faire ? Si nous avons une solution accessible et facile à mettre en œuvre, peut-être pourrions-nous prendre en charge nos déséquilibres et enfin agir efficacement pour nous en libérer ?

**Qu'en pensez-vous ? Seriez-vous prêt à essayer ?** Bonne nouvelle, il se trouve que nous avons tout pouvoir sur nous-mêmes. Nous pouvons désormais réguler nos émotions avec grande facilité. Et alors, notre perception du monde va changer. Nous le percevons tel qu'il est et non au travers du filtre habituel de nos émotions (jalousie, colère, peur, trahison, rejet...).

## 15) Les différentes réactions à la peur

**La peur est à la base de toutes les émotions négatives.** Nous sommes tous occupés plus ou moins consciemment par le besoin de sécurité et, au pire, de survie « instinctive » - ces fameux très anciens programmes ! Exemple : je peux dire que je n'ai pas peur de la mort mais si je suis confronté à un événement réellement menaçant, subitement il va se déclencher malgré moi, physiologiquement et physiquement, une série de réactions non pilotées par ma pensée consciente, et quoi que j'en pense, mon cerveau mettra tout en œuvre pour m'éloigner. Ma non-peur de la mort n'était-elle qu'intellectuelle ? En réaction, je peux subitement fuir et traverser la rue sans regarder, devenir très agressif ou perdre tous mes moyens. Bien que peu nombreux, les comportements (automatiques, dits « comportements biologiques de survie ») peuvent s'exprimer sous de nombreuses formes.

Quand notre sécurité est mise à l'épreuve, la peur éprouvée nous le signale. Quatre types de réactions peuvent y répondre : **la fuite, le combat, l'inhibition de l'action, la prise de contrôle.**

Combat et fuite ont été mis en évidence pour la première fois par Walter Bradford Cannon (1871-1945), un physiologiste américain. Henri Laborit, neurobiologiste français, développera dans les années cinquante la réponse biologique d'inhibition de l'action. Le comportement de prise de contrôle est apparu ces dernières années.

Pour exemple : dans la nature, si je suis attaqué par un prédateur, soit je fuis, soit, si j'en ai la capacité, je combats, et si impossible de fuir ou de combattre, je me soumetts...

Toujours dans l'espoir de sauver ma peau.

- **La fuite** (biologique) ou **l'évitement** (social) : dès que je ne suis plus en contact avec l'objet de ma peur, je suis en sécurité.
- **Le combat** (biologique) ou **l'agressivité** (social) : je veux détruire ce qui me fait peur, dès que l'objet de ma peur a disparu, je suis en sécurité.
- **L'inhibition** (biologique) ou **la perte des moyens** (social) : je suis figé, je ne peux plus rien faire, ni fuir, ni détruire. Je me soumetts, je fais le mort et j'attends que l'objet de ma peur disparaisse, ainsi je suis en sécurité.
- **La manipulation, prise de pouvoir** (social) : j'ai une peur et je m'arrange, en manipulant les autres (quelles qu'en soient les conséquences

## Des émotions désagréables,

### c'est-à-dire ?

**Une émotion désagréable se manifeste systématiquement en nous au contact de la peur**

- peur du noir, de l'eau, du vide, de la vitesse...
- peur de conduire, de prendre le métro, le train, l'avion, le bateau...
- peur de prendre l'ascenseur, peur de se sentir à l'étroit, dans un lieu, peur de la foule ou de sortir de chez soi...
- peur des chiens, des souris, des serpents, des araignées, des insectes...
- peur d'être contaminé, souillé...
- peur de mourir ou peur de perdre le contrôle de soi...

**Nos comportements sont aussi de bons indicateurs émotionnels**

- se sentir bloqué ou perdre ses moyens dans des situations professionnelles (prendre la parole en public, passer des examens), dans nos relations personnelles (faire des rencontres, vivre l'intimité) ou lors de confrontations sportives...
- paniquer ou être pris d'angoisse dans des situations qui paraissent pourtant anodines...
- être irritable ou se mettre en colère à la moindre contrariété, être violent...
- fuir systématiquement certaines situations...
- être sujet au stress, à l'anxiété...

**Nos sentiments, lorsqu'ils ne sont pas à notre avantage, recourent également des ressentis émotionnels désagréables**

- ne plus avoir l'envie de vivre, être à la fois sans énergie, sans projet, insatisfait...
- se sentir triste, coupable, incompétent, jaloux, vexé, dévalorisé...

pour eux) pour qu'ils participent à l'éloignement de l'objet de ma peur à mon propre bénéfice. **Ex :** diviser pour régner.

Nous voyons quelquefois des gens réagir de manière étrange. Tout le monde le voit, sauf le principal intéressé qui, sous l'emprise de ses émotions, a perdu son sens du discernement. Diminué, il n'a pas d'autre choix que d'en incriminer les causes extérieures et de justifier intellectuellement celles-ci.

Exemple : j'ai peur des chiens, peur d'être attaqué, peur d'être mordu.

- Pour les autres : très peu de chiens domestiques mordent, les chiens susceptibles de mordre portent la plupart du temps une muselière. Il n'y a aucun réel danger.
- Pour la personne concernée : les chiens, tout le monde le sait, sont dangereux, il faut s'en protéger, aux infos « ils » en parlent souvent... Je vais donc mettre en place diverses stratégies pour être confronté à l'animal le moins possible (ce qui ne manquera pas de conditionner toute ma vie !)

L'objet déclencheur est extérieur mais il ne représente qu'une toute petite partie de la problématique ; la plupart du temps, la plus grande partie est inconsciente et notre réaction dépendra de la force de notre ressenti.

## 16) Observer ses réactions à la peur, les identifier

**Comment faire ?** D'abord, repérez une situation récurrente dans laquelle votre réaction semble excessive ou peu adaptée.

Ensuite, notez-la. La prochaine fois que ça vous arrivera, vous serez prêt à vous débarrasser de cette réaction fort gênante.

**Les supporter, les apprivoiser, s'en libérer ?**

En règle générale, les différentes approches thérapeutiques de travail sur soi nous apprennent à aller mieux, à négocier avec nos peurs, à les gérer. Si elles nous permettent d'en comprendre l'origine, il est assez rare qu'elles nous en débarrassent. **Cherchons à aller bien, aller mieux ne suffit pas.**