

Accueillir et gérer la peur

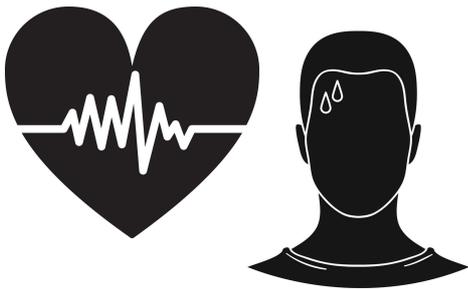


J'ai le cœur qui bat à un rythme fou... la gorge toute nouée... les mains qui tremblent... la boule à l'estomac... des tensions dans le cou, à la tête, dans tout le corps... Je me dis peut-être que je vais mourir...

Ces sensations dans notre corps et ces pensées, si désagréables, sont pourtant naturelles et inévitables. Elles nous indiquent la présence d'une émotion: la PEUR.

La peur est l'ensemble des réactions du corps et de l'esprit face à un danger.

Quand j'ai peur je peux :



Selon les circonstances, la peur varie en intensité et en durée. L'inquiétude, le trac, l'appréhension, la frayeur, la terreur, l'angoisse, l'horreur sont tous des mots exprimant la peur de différente intensité. Le courage n'est pas celui qui ne ressent pas la peur ou qui essaie, par quelque moyen, de l'ignorer. Elle est celle qui la vit en elle, la reconnaît, l'accepte, trouve des moyens pour la traverser, en tire les enseignements qu'elle pourrait lui apporter.

- **Ecouter et accueillir ce sentiment**, les sensations physiques qu'il provoque dans mon corps, les pensées qui y sont liées...
 - **Prendre le temps de m'arrêter et respirer** J'essaie de me centrer sur ma respiration : de prendre une profonde inspiration, puis lentement expirer... Par mes narines j'inspire de l'apaisement, de la détente et en expirant par ma bouche, je rejette doucement ces peurs, ces tensions qui m'habitent. Ceci permet de s'éloigner temporairement de ses ruminations, de ralentir le rythme cardiaque et se de calmer.
 - **Parler à ce sentiment** qui, même s'il prend beaucoup de place en moi, ne me définit pas. C'est une part de moi qui a peur. Je peux donc m'adresser à elle, essayer de comprendre sa source, trouver des moyens adaptés pour me sentir mieux.
 - **Parler de ce sentiment** à une personne de mon entourage peut m'aider à prendre de la distance, à relativiser, à ne pas me sentir seule.
 - **Marcher**, en me concentrant sur le contact de mes pieds sur le sol, sur le rythme de mes pas...
- Ce faisant**, la peur ne va pas brusquement disparaître, mais elle perdra graduellement de sa force.

Akeyir ek zer laper



Mo leker pe bat fol...mo lagorz pe sere...mo lame pe tranble...lestoma pe korde...likou pe redi...latet lour, lekor pe redi... Mo panse ki mo pe mor...

Sa bann sansasion ki dan nou lekor la ek sa bann panse ki dezagreab, zot pourtan natirel e pa kapav evit zot. Zot signal nou prezans enn lemosion : LAPER



Laper se enn lansanb reaksion dan nou lekor ek dan nou lespri kan ena
enn **danze** anfas ar nou.

Kan mo gagn per, mo kapav:



Dapre bann sirkonstans, laper pran diferan lintansite ek letan. Gagn traka, trak, pa pe kone ki pou fer, freyer, langwas, terifie, se otan manier pou exprim laper avek diferan lintansite.

Pa parski ou pa resanti laper oubien ou inior li ki ou enn dimounn kouraze. Dimounn ki viv laper-la, rekonet li, aksepte li, trouv bann mwayen pou sirmont li e aprann apartir sa, se limem ki kouraze.

- Ekout ek akeyir sa santiman-la, bann sansasion dan mo lekor, bann panse ki travers mo latet
- **Pran letan** arete ek respire. Mo esey konsantre lor mo respiration: pran enn gran inspirasion e apre expire dousma-dousma... Par nene mo inspir kalm, detant ek kan mo larg ler par labous, mo rezet dousma-dousma tou laper ek tansion ki dan mwa. Sa permet mwa al lwin, pou enn moman, ar bann panse ki trouble mwa, sa permet ou si ralanti ritm lekor ek li kalme mwa.
- **Koz avek sa santiman-la** mem si li pran boukou lespas dan mwa, li pa seki vmem mo ete. Se zis enn parti de seki mo ete ki gagn per. Mo kapav lera koz ar li, kone kotsa li sorti e trouv bann mwayen efikas pou santi mwa bien.
- **Koz sa santiman-la** a enn dimounn mo lantouraz ki kapav ed mwa pran inpe distans, pou trouv inpe pli kler, pou pa santi mwa tousel.
- **Marse ek pran konsians** later ki anba mo lipie, ritm mo bann pa...

Si nou fer sa, laper pa pou disparet toutswit me li pou perdi so lafors tigit-tigit.