



Prenez soin de vous. Apprivoisez votre peur

Tous les jours, Edwige Coupez propose des clés et des conseils pour le bien-être au quotidien. Aujourd'hui, comment faire de la peur sa meilleure amie.



Apprivoisez votre peur. (MAXPPP)

Quand avez-vous eu peur pour la dernière fois ? Comme la joie, la tristesse ou la colère, la peur nous sauve la vie depuis la nuit des temps, en mettant notre corps en état d'alerte face au danger. Et pourtant, on la redoute, on la cache, on en a honte. Difficile d'avouer sa peur, surtout pour un homme. Ingénieur plongeur, dirigeant d'entreprise, accompagnateur en montagne, Gérard Guerrier, ancien patron de l'agence de voyages Allibert Trekking, en a souffert enfant en pension, au point des années après d'aller la tromper que ce soit en ski de pentes raides, vol libre ou plongée profonde. Et puis un jour sa femme lui a dit : *"Tu avais sept vies, tu n'en as plus qu'une"* . Loin de renier sa peur, il a au contraire décidé d'en faire un livre *Eloge de la peur* , chez Paulsen. Il est allé questionner des aventuriers et des sportifs de l'extrême, *"non pas pour les imiter, mais pour comprendre leur rapport à la peur"* .

L'inconnu semble infranchissable

Il en a conclu que *"la peur est le meilleur moyen d'exister et le meilleur chemin vers la liberté"*. Dans la peur, c'est l'inconnu que nous redoutons. Mais c'est bien en s'approchant de cette frontière, en la franchissant, que l'homme a pu évoluer. Oser aller vers nos peurs, c'est donc oser explorer nos limites, pour mieux les dépasser et pour mieux se révéler. Une étape que l'aventurier Bertrand Picard estime indispensable pour donner vie à notre potentiel et devenir des êtres libres et heureux. Encore faut-il surmonter nos peurs. D'autant que nous vivons aujourd'hui dans une société qui a rarement été aussi peureuse, entre risque zéro et principe de précaution, mais qui paradoxalement prône l'entrepreneuriat et la prise de risque.

Gérard Guerrier suggère donc de distinguer la peur... de l'anxiété. L'une est réelle, l'autre fantasmée. Il a remarqué chez Isabelle Autissier, grande anxieuse de nature, qu'elle imaginait toujours le pire. En analysant ces situations froidement et sans émotion, les anxieux arrivent à anticiper les différents scénarii catastrophes, sans les programmer dans leur cerveau.



Nous sommes *"des baroudeurs du quotidien"*

Les émotions viennent ensuite, avec l'action, au moment de choisir, de dépasser ou non nos peurs. Et là, selon Gérard Guerrier, *"tout est question de motivation : l'égo, le confort matériel ou rendre le monde meilleur ? Plus nos motivations seront profondes, plus nous serons forts pour faire face à nos peurs"*, selon lui.

Pour Gérard Guerrier, nous sommes tous finalement *"des baroudeurs du quotidien"*. Que ce soit pour déclarer son amour, fonder une famille, changer de travail, créer son entreprise... C'est un long apprentissage, non pas pour supprimer nos peurs, mais pour mieux les comprendre et ne plus se laisser être submerger.