

## Courage : j'ai vaincu ma peur ! Nos astuces pour devenir plus courageux.



Conseils pratiques Mercredi 26 mai 2021 à 8:54

-

Par Cédric Dumaine, Sidonie Bonnac, France Bleu

Le courage est une qualité qui nous permet d'avancer et de nous dépasser. Bonne nouvelle : le courage se cultive et s'entretient au quotidien par de toutes petites choses.

Parfois, il faut savoir faire preuve de courage. C'est ce que raconte l'écrivain **Gérard Guerrier** dans son livre *Du courage*. Lorsqu'il était jeune élève ingénieur, il s'est par exemple retrouvé dans une situation inextricable suite à un jeu dangereux.

*"C'est ce que j'appelle un jeu à la con. On attendait les grands épisodes de crues, dans la région méditerranéenne, pour descendre les torrents à la nage. C'était un peu stupide"* confesse-t-il sur France Bleu à Sidonie Bonnac. Il raconte comment il se retrouve avec un camarade face à une sorte de "couloir" avec un courant incroyable. Lucidité ou manque de courage, il choisit de renoncer et de faire demi-tour. Ce n'est pas le cas de son camarade qui se jette dans le courant et disparaît dans l'eau.

Plusieurs dizaines de secondes s'écoulent. Personne ne refait surface.

Il faut intervenir et plonger au secours du malheureux. *"Tu as le choix entre prendre le risque de mourir et le risque de ne plus jamais pouvoir te regarder dans un miroir"* se dit-il *"et donc je me suis jeté à l'eau"*. Cette histoire se termine bien et les deux jeunes gens s'en tirent sains et saufs.

*"Quand je regarde mes quelques années de vie, c'est le seul acte où je peux parler vraiment de courage"* admet **Gérard Guerrier**.

Le courage, une valeur en perte de vitesse ?

L'écrivain **Gérard Guerrier** constate que de nombreux philosophes prédisent la fin du courage mais il a un tout autre avis sur la question :

*"Moi, je n'y crois pas du tout. Je pense que le courage est inhérent à l'humanité et tant qu'il y aura des peurs, il y aura du courage."*

Selon lui, **il n'y a pas de véritable courage sans peur**. Mais les peurs se transforment. *"Les peurs du XXIème siècle ne sont pas celles de Homère ou de Platon"* rappelle-t-il à Sidonie Bonnac sur France Bleu , *"elles mutent, un peu comme le virus, et donc le*



courage mute aussi ".

Tant qu'il y aura des peurs, il y aura du courage

Le courage physique du Moyen Âge a laissé place à d'autres formes de courage. Elles nous permettent de faire face à nos propres démons et à ceux de notre époque. à réécouter Le courage, on en parle dans Minute Papillon !

Un enfant courageux qui affronte sa peur du vide © Getty - Westend61  
Peut-on apprendre à être courageux ?

Selon l'auteur **Gérard Guerrier**, le courage se définit par quatre éléments qui sont "*l'élan, la lucidité, la persévérance et le noble objectif*".

*"La lucidité et la persévérance, ça peut se travailler. Le noble objectif, ce sont les valeurs morales, c'est plutôt nos modèles qui vont nous le donner. Mais l'élan, comment travailler l'élan ?" s'interroge-t-il avant de proposer une solution sur-mesure : "c'est simple, il faut faire des petits sauts".*

Inutile donc de faire tout de suite preuve d'un grand courage. **De petits actes courageux du quotidien permettent d'acquérir de la confiance**, celle dont on aura besoin pour faire preuve d'un grand courage. Aller vers l'inconnu lorsqu'on est à la montagne, à la mer ou en randonnée semble être pour l'auteur un bon point de départ.

**Gérard Guerrier** est écrivain voyageur, aventurier et montagnard. Il est l'auteur du livre *Du courage* aux éditions **Paulsen**. Retrouvez son interview dans Minute Papillon ! en intégralité sur France Bleu.

à lire aussi Réaliser (tous) ses rêves avec Capitaine Rémi

