

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE

MARIE-FRANCE ET EMMANUEL
BALLET de COQUEREAUMONT

D'AVOIR PEUR !

21 jours
★
POUR CHANGER



© Groupe Eyrolles, 2014
ISBN : 978-2-212-55818-0

EYROLLES

Introduction

« La peur, c'est l'enfant en nous qui panique. »

Tahar Ben Jelloun

« L'enfant est un symbole unificateur qui concilie les opposés.
Il est le messager de la guérison, celui qui fait un tout. »

Carl Gustav Jung

Pourquoi un nouveau livre sur les peurs ?

Les peurs ont fait l'objet de nombreuses recherches et publications essentiellement dans deux directions. La première, analytique, s'est attachée à éclairer et à comprendre l'origine des peurs en explorant l'inconscient ; la seconde, cognitive et comportementale, a proposé de dominer les peurs en comprenant leur fonctionnement et en les affrontant régulièrement.

Une personne sur deux souffre de peurs excessives. La peur est une émotion centrale. Elle agit comme un système d'alarme émanant du cerveau limbique ou cerveau émotionnel. Il existe un véritable circuit cérébral de la peur¹. En premier lieu, c'est le noyau de l'amygdale, siège de la mémoire inconsciente des peurs, qui est alerté par les sens, puis, le noyau de l'hippocampe évalue cette alarme et la compare avec les expériences antérieures. Enfin, le cortex préfrontal régule les réactions automatiques de peur et, en tenant compte d'informations sensorielles, émotionnelles, personnelles et culturelles, fait des choix. On attribue aujourd'hui les peurs excessives à une suractivité de l'amygdale.

L'émotion de peur est ainsi une combinaison complexe entre des mécanismes biologiques et des souvenirs. La peur s'insère dans une histoire, une situation ou un scénario. L'émotion est biographique (selon la théorie du psychologue américain Silvan Tomkins, l'affect est biologique, le sentiment est psychologique et l'émotion est biographique).

Ce livre, *J'arrête d'avoir peur*, explore une voie inédite qui appréhende les peurs sous un jour nouveau en s'appuyant sur des idées novatrices peu ou mal connues du grand public.

La vie est relation

En 2007, le physicien américain Graham Fleming et son groupe de recherche de l'Université de Californie et du Berkeley Lab ont démontré que la photosynthèse (processus bioénergétique qui permet aux plantes et à certaines bactéries de synthétiser de la matière organique en exploitant la lumière du soleil), l'un des processus les plus fondamentaux de la vie, n'est pas régie par un élément précis mais par une relation entre des molécules. Cette découverte confirme que la vie sous toutes ses formes s'articule comme un système stimulé par de nombreuses relations².

Le film de fiction *Avatar* de James Cameron a connu un succès phénoménal. Il décrit Pandora, une planète où tous les êtres, plantes et animaux vivent en symbiose, connectés comme dans un vaste réseau neuronal. Les autochtones, les Na'vis, sont menacés par l'exploitation minière lancée par des humains avides. Avec l'aide de toutes les espèces vivantes, les Na'vis réussissent à sauver leur monde. Comme sur Pandora, la planète Terre est un organisme où les différentes formes de vie sont interconnectées, et où la vie est un processus coopératif.

Penser la vie comme une relation, c'est expérimenter que tout est en lien. Quand j'ai peur, mon émotion n'est pas uniquement individuelle. Je suis sensible aux émotions d'autrui qui peuvent influencer mon ressenti et mes actions. Mes émotions sont aussi liées à mes comportements et à mon environnement.

Sous le joug de la peur, l'individu n'est plus en contact avec ses pleines capacités. Sa vitalité s'affaiblit tant la peur est énergétivore. Elle atténue le lien, la relation avec soi-même et avec les autres.

Le cerveau est empathique et social

L'être humain est particulièrement sensible à tout ce qui l'entoure. Cette capacité est directement liée aux neurones miroirs³ qui jouent un rôle essentiel dans les relations. Ils permettent de ressentir de la sympathie, de l'empathie et de la compassion pour l'autre. Il y a peu, il a été démontré que ces neurones, que l'on croyait localisés uniquement dans la zone préfrontale, sont en réalité présents dans tout le cerveau.

Ces neurones ont une place cruciale dans le développement de l'enfant. Durant les trois premières années de sa vie, l'enfant utilise son cerveau empathique pour créer un lien solide avec ses parents. Un attachement sain, c'est-à-dire nourri de soins et d'amour, lui offre la possibilité de cultiver la sécurité, la confiance et le courage pour s'aventurer dans le monde. *A contrario*, lorsqu'un enfant manque d'attention et de tendresse, il s'établit une relation blessante et peu sécurisante avec le parent. Ses neurones miroirs lui font alors adopter les sentiments négatifs que son parent peut éprouver.

L'attachement de l'enfant à ses parents est la première expérience relationnelle. Elle sert toute la vie de modèle interpersonnel. Si j'ai vécu auprès d'une mère craintive, je serai davantage insécurisé. Dans mes relations, je serai alors plus sensible à une personne qui me paraît sécurisante ou au contraire qui génère en moi de l'appréhension ou de la crainte. Cette première matrice relationnelle influence grandement les relations futures.

La relation à l'autre, pour laquelle notre cerveau est particulièrement doué, est une opportunité d'exprimer ce qui est juste, sain et bon pour soi. Les plus grandes peurs sont liées à l'autre (à ce qui est en jeu avec l'autre) et à la difficulté d'être vraiment soi au milieu des autres. Aujourd'hui, pourquoi se priver de l'apprentissage de la relation alors que tout indique que l'on s'épanouit dans la culture de la relation, dans la manière de se connecter à soi, à l'autre et au monde.

La psyché est multiple

Dans la vie quotidienne, chacun a une image réductrice de son fonctionnement psychique. Lorsque je m'exprime, mon *je* semble m'engager personnellement et entièrement. Quand j'ai peur, c'est moi qui ai peur et tout mon être le ressent. Cette perception répond au besoin de se croire entier et unifié, pourtant la psyché est multiple.

Le psychisme s'appuie sur la relation. Il est constitué de nombreuses parties qui agissent telles des personnes indépendantes avec leurs propres émotions et leurs propres motivations. Elles ont des conversations intenses traduisant des relations détendues ou conflictuelles. Ce n'est pas le symptôme d'un trouble de l'identité. La psyché est un système constitué de nombreuses sous-personnalités en interrelation constante. La peur appartient à ce système.

Au centre de cette multiplicité psychique, il existe une instance supérieure, le Soi*. C'est le pilote intérieur. Il peut communiquer avec l'ensemble et choisir en conscience une façon de ressentir, de percevoir, de décider et de vivre plus harmonieuse. Le pilote intérieur ne connaît pas la peur et ne la connaîtra jamais. C'est une ressource fondamentale pour apprendre à surmonter ses peurs.

Au cœur de chacun vit toujours un enfant

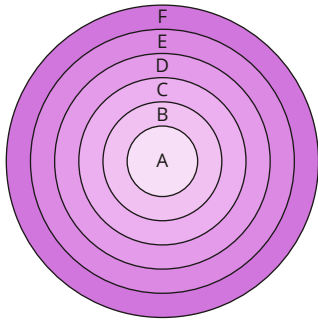
Beaucoup restent persuadés que l'enfance n'est qu'un stade du développement et appartient au passé. C'est une idée partielle largement répandue. Elle sous-entend que l'être humain doit grandir pour être mature et intelligent. Dans cette vision, l'enfant apparaît comme un être immature et infantile requérant des principes éducatifs pour être « corrigé » et « amélioré ». Pour le pédopsychiatre Michel Lemay, « il faudra peut-être encore du temps pour le voir autrement qu'un sous-palier de l'adulte [...] comme un sujet inachevé devant parcourir un ensemble de stades pour parvenir à la maturité adulte⁴ ». Dans l'enfance s'expriment déjà de nombreux aspects du véritable moi.

Le médecin et pédagogue italien Maria Montessori rappelle que l'âge adulte et l'enfance « sont deux formes différentes de vie humaine, qui se déroulent simultanément et qui exercent l'une sur l'autre une influence réciproque⁵ ». Pour mieux comprendre cette proximité avec l'enfance, il est nécessaire d'abandonner la vision linéaire du développement humain. Cette perception est celle d'une vie qui se déroule sur une ligne du temps depuis la naissance dans le passé vers un point d'arrivée dans le futur :

Naissance ➡ Petite enfance ➡ Enfance ➡ Adolescence ➡ Âge adulte

Le développement de l'être humain est en réalité plus proche d'un modèle concentrique à la manière d'un arbre qui garde en son cœur ses différents âges repérables par des cernes⁶.

À chaque stade de son développement, l'enfant sain possède naturellement une intelligence émotionnelle et morale innée. Il a bien sûr des besoins essentiels mais est doté de pouvoirs créatifs spécifiques. Il s'épanouit dans le soutien, la sécurité, l'amour et la liberté. Dans ce modèle, l'enfant est le cœur de notre être.



- A. Nourrisson intérieur (de 0 à 9 mois)
- B. Bambin intérieur (de 9 mois à 3 ans)
- C. Enfant préscolaire intérieur (de 3 à 6 ans)
- D. Enfant scolaire intérieur (de 6 à 13 ans)
- E. Adolescent intérieur (de 13 à 18 ans)
- F. Jeune adulte (de 18 à 26 ans)

L'enfant intérieur* conserve la mémoire de l'expérience de petit être humain avec son génie naturel et ses blessures. Le drame de cet enfant intérieur est qu'il soit forcé de s'exiler pour laisser la place à un enfant de plus en plus adapté à des contraintes familiales, sociales et culturelles. Toutefois, l'enfant intérieur reste éternellement présent au cœur de chacun. Il attend les retrouvailles avec l'adulte.

Renouer des liens empathiques avec cet enfant s'avère crucial pour se libérer de la peur, vivre des relations plus libres et plus authentiques et découvrir le Soi*.

Un programme sur 21 jours

Ce livre vous propose d'intégrer en 21 jours des idées novatrices sur la peur et d'acquérir des bases pour une vie plus sereine. Ce processus n'est pas un ensemble de recettes mais un cheminement, une invitation à faire mieux circuler la vie en soi pour la rendre plus harmonieuse. Grâce aux explications, aux exemples, aux métaphores, aux exercices et aux pratiques, cet ouvrage divisé en sept parties vous invite à expérimenter une vitalité nouvelle :

- dans votre relation avec vos parties psychiques ;
- dans votre relation avec votre enfant intérieur ;
- dans votre relation avec autrui ;
- et dans votre relation avec votre environnement.

Un grand nombre de peurs excessives, souvent souterraines, sont abordées. Vous les trouverez énumérées dans l'index en fin d'ouvrage

(voir p. 205). Ce livre offre des pistes pouvant s'appliquer au plus grand nombre. À la fin du premier jour, vous découvrirez un rituel psychocorporel simple et puissant qui vous accompagnera durant tout le processus.

Les mots suivis d'un astérisque sont définis dans le lexique des notions-clés en fin d'ouvrage (voir p. 203).

Tout au long de ces pages, nous partageons avec joie nos propres expériences personnelles et professionnelles sur les peurs. Bien entendu, cela ne remplace pas un suivi thérapeutique qui s'avère, dans certains cas, indispensable.

Fondamentalement, les peurs interrogent :

- Quelle place occupent-elles dans mon monde intérieur ?
- Quelles sont leurs fonctions ?
- Quels messages me délivrent-elles ?
- Quelle relation cultiver avec moi-même et avec les autres pour arrêter d'avoir peur ?

Fritz Perls, psychiatre et fondateur de la Gestalt-thérapie, affirme : « La peur c'est l'excitation sans la respiration. » Toute peur peut être transformée en désir, en mouvement et en occasion d'accomplissement si l'on respire pleinement à travers elle. Elle n'est pas une ennemie. *J'arrête d'avoir peur* expose un cheminement pour apprivoiser cette étrange alliée qu'est la peur.

-
1. Les éléments présentés ici sont une synthèse des mécanismes de peur détaillés par le psychiatre Christophe André dans son ouvrage, *Psychologie de la peur*, Odile Jacob, 2004 (p. 83 à 86).
 2. C'est à Ludwig von Bertalanffy, dans les années trente, que l'on doit la théorie générale des systèmes. Elle consiste à aborder un objet d'étude comme un organisme vivant semblable à un corps. L'étude des liens, des relations entre les différents éléments d'un système est au cœur de cette démarche qui s'étend aujourd'hui à de nombreux domaines comme la cosmologie, la physique quantique ou la psychologie.
 3. Cette découverte a été présentée pour la première fois en 1997 par Daniel Goleman dans son livre, *L'Intelligence émotionnelle*, J'ai lu.
 4. Extrait du livre, *Le Bébé et ses Peurs*, Erès, 2000 (p. 86).
 5. Phrase de Maria Montessori citée dans le dernier livre de John Bradshaw, *Découvrir ses vraies valeurs*, Les Éditions de l'Homme, 2004 (p. 146).
 6. Ce schéma s'inspire d'un croquis de John Firman dans sa monographie, *Opening to the Inner Child*, 1994 (disponible sur le site internet www.psychosynthesispaloalto.com) et des différents âges de l'enfant intérieur définis par John Bradshaw dans son ouvrage, *Retrouver l'enfant en soi*, Les Éditions de l'Homme, 2004.

Préparation au processus

*« En parlant de l'enfant, il devrait être question
de l'enfant à l'intérieur de l'adulte.
Cet enfant est vivant, cet enfant est éternel ;
il est en devenir constant, jamais accompli.
Il demande un soin particulier, une attention et une éducation.
C'est la partie de la personnalité humaine
qui aimerait développer son intégrité. »*

Carl Gustav Jung

Avant d'entamer la lecture de cet ouvrage, nous vous proposons de faire dès maintenant une auto-évaluation de vos peurs et un bilan de votre relation avec votre enfant intérieur.

Repérer la nature de ses peurs

Quelques témoignages éloquentes

“ Karine : « Le matin, je me réveille l'angoisse au ventre. Je me recroqueville dans mon lit et je n'arrive pas à en sortir. J'ai envie de vomir. Je suis habituée. Parfois, je me dis même que j'aime cet état. »

Patrick : « Dans certaines situations professionnelles, j'ai envie de fuir, de partir loin, de hurler. Je ne comprends pas pourquoi. Si je me laisse aller, je vais m'effondrer. Mes mains tremblent. Puis je redeviens le professionnel froid et distant avec mes collègues. C'est le seul moyen que j'ai trouvé pour me ressaisir. »

Géraldine : « Je suis trop dans mon mental. J'imagine des scénarios abracadabrants, une mauvaise nouvelle, la perte d'un être aimé ou d'un objet précieux, une réaction imprévisible chez l'autre... »

Florence : « Je ressens toujours la même impuissance. Je me répète continuellement : je n'y arriverai pas ! C'est la peur qui me hante le plus. »

Alain : « J'ai souvent une boule dans la gorge. Elle me serre parfois comme un étau et descend jusqu'à l'estomac. Mes émotions sont bloquées. Je suis triste ou en colère sans vraiment savoir pourquoi mais rien ne sort. » ”

Le premier pas pour surmonter sa peur, son angoisse ou son stress, c'est de déterminer la nature de ses réactions. Avant même d'en explorer les causes, mettre des mots sur l'expérience de peur est primordial. L'être humain est un être de langage. Les sensations, émotions, pensées et mots structurent ce langage. La peur est aussi un affect central, un mécanisme biologique qui se déploie dans le corps pour se convertir en de multiples composantes.

Les composantes de la peur

Nous vous proposons une autoévaluation pour identifier les composantes principales de vos peurs. Les symptômes non exhaustifs cités ci-dessous vous permettront de définir la ou les composantes de vos peurs. Cochez les symptômes que vous reconnaissez puis évaluez l'intensité de la composante : faible, moyenne ou forte.

Composante physiologique	
Faible – Moyenne – Forte	
Je ressens dans mon corps :	
<input type="checkbox"/> Gorge serrée	<input type="checkbox"/> Sécheresse de la bouche
<input type="checkbox"/> Mains moites	<input type="checkbox"/> Gêne abdominale
<input type="checkbox"/> Tachycardie (rythme cardiaque rapide)	<input type="checkbox"/> Épuisement
<input type="checkbox"/> Bouffées de chaleur	<input type="checkbox"/> Frissons
<input type="checkbox"/> Envie d'uriner fréquente	<input type="checkbox"/> Étourdissements
<input type="checkbox"/> Tensions musculaires	<input type="checkbox"/> Tremblements
<input type="checkbox"/> Autres : ...	

Composante comportementale	
Faible – Moyenne – Forte	
Mon comportement est le suivant :	
<input type="checkbox"/> Je fuis la personne, l'objet ou la situation	<input type="checkbox"/> Je suis anéanti(e) ou sidéré(e)
<input type="checkbox"/> Je n'arrive pas (ou j'ai du mal) à parler	<input type="checkbox"/> Je n'arrive pas à bouger (ou très difficilement)
<input type="checkbox"/> Je cris ou je sursaute sans me contrôler	<input type="checkbox"/> Je suis terrifié(e)
<input type="checkbox"/> Je suis agressif(ve) en paroles et/ou en actes	<input type="checkbox"/> Je panique
<input type="checkbox"/> Je remets au lendemain (procrastination)	<input type="checkbox"/> Je suis irritable
<input type="checkbox"/> Je bouge beaucoup (mains, bras, jambes, mouvements du corps)	
<input type="checkbox"/> J'accumule des objets et j'encombre mon espace de vie	
<input type="checkbox"/> Autres : ...	

Composante sensitive

Faible – Moyenne – Forte

J'ai une sensation :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> de vertige | <input type="checkbox"/> d'irréalité |
| <input type="checkbox"/> d'instabilité | <input type="checkbox"/> de dépersonnalisation |
| <input type="checkbox"/> d'impatience | <input type="checkbox"/> d'avoir la tête vide |
| <input type="checkbox"/> de rapidité | <input type="checkbox"/> de perdre le contrôle |
| <input type="checkbox"/> d'évanouissement | <input type="checkbox"/> de devenir fou/folle |
| <input type="checkbox"/> d'oppression | <input type="checkbox"/> Autres : ... |

Composante psychologique

Faible – Moyenne – Forte

J'ai des pensées et des sentiments récurrents :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> J'ai honte | <input type="checkbox"/> Je doute de moi |
| <input type="checkbox"/> Je suis timide | <input type="checkbox"/> Je me sens nul(le), incapable ou incompétente(e) |
| <input type="checkbox"/> J'imagine des situations inquiétantes | <input type="checkbox"/> J'ai du mal à prendre une décision |
| <input type="checkbox"/> J'imagine mes réactions face à une personne ou dans une certaine situation | |
| <input type="checkbox"/> Je focalise ma peur sur le même objet, la même situation, la même chose... | |
| <input type="checkbox"/> J'attends l'autorisation ou l'approbation des autres | |
| <input type="checkbox"/> J'ai des manies ou des objets dont je ne peux pas me séparer | |
| <input type="checkbox"/> Autres : ... | |

Les différents visages de la peur

La peur est une famille nombreuse et ancienne dont voici quelques membres éminents :

- L'angoisse est une peur diffuse et intense sans objet précis. Elle apparaît en général comme une appréhension de « quelque chose » qui pourrait advenir dans une tension effrayante et souvent sans nom. C'est une impression de mort imminente. La composante sensitive prédomine (sensation d'oppression et de resserrement au niveau du corps). La crise d'angoisse est une succession de plusieurs symptômes dans un temps restreint (environ dix minutes).
- L'anxiété est une peur anticipée : « Elle est le vécu associé à l'attente, au pressentiment, ou à l'approche du danger¹. » C'est un stade au-dessous de l'angoisse. Elle peut être chronique dans une inquiétude durable avec une forte composante physiologique.

- La phobie est une peur déclenchée par un objet précis, ou une situation spécifique, associé directement au danger. Les composantes psychologiques et comportementales sont très présentes.
- Le stress est une peur handicapante quand il est permanent. Ses caractéristiques psychologiques et sensibles sont marquées. Le stress est la conséquence de perceptions et d'évaluations déformées lors d'une situation.
- Les peurs souterraines* sont légion. Elles se cachent derrière l'angoisse, l'anxiété, la phobie et le stress. En restant dans l'ombre, elles paralysent une grande partie de l'élan vital et créatif. Vous trouverez ci-dessous une typologie de ces peurs souterraines que vous découvrirez au fil de cet ouvrage :
 - les peurs-verrous avec, par exemple, la peur de perdre le contrôle (partie 1) ;
 - les peurs d'adaptation avec, par exemple, la peur du ridicule (partie 2) ;
 - les peurs enfantines avec, par exemple, la peur du noir (partie 3) ;
 - les peurs relationnelles avec, par exemple, la peur d'être rejeté (partie 4) ;
 - les peurs fondamentales avec, par exemple, la peur d'être séparé (partie 5).

Les peurs souterraines, à l'inverse des peurs saines liées à la survie et à la précaution, sont fantasmatiques.

Le cerveau non-conscient

Les dernières recherches ont démontré que le cerveau fonctionne à 100 % de ses capacités, jour et nuit, depuis la naissance jusqu'à la mort. Plus incroyable encore, seul 1 % de cette activité est consciente ! Elle est destinée aux capacités cognitives et motrices (penser, voir, sentir, se souvenir, bouger, décider, agir...). Avec les 99 % d'énergie restante, l'activité non-consciente du cerveau « consolide, confirme, infirme, corrige ou reformate les réseaux neuronaux² ». Chacun a une vision de lui-même et du monde intégralement filtrée et interprétée par une activité cérébrale non-consciente !

Le travail sur les peurs souterraines offre une opportunité de remodeler ses croyances, de changer ses perceptions et d'agir différemment. Votre cerveau est neuroplastique. Il est, à votre insu, le siège de transformations permanentes. Il n'y a aucune raison pour que vous ne puissiez pas amadouer vos peurs.

Découvrir l'enfant intérieur

L'histoire du concept d'enfant intérieur

En 1990, nous avons créé les groupes Cœur d'enfant pour accompagner chacun à renouer avec son enfant intérieur. À l'époque, notre démarche était le plus souvent incomprise. Pour la plupart des personnes, l'idée de l'enfant en soi paraissait saugrenue, ou pire infantile et régressive. Aujourd'hui des travaux neuroscientifiques viennent valider l'importance et l'efficacité de cette approche psychothérapeutique. Certains réseaux de neurones du cerveau humain ont un fonctionnement émotionnel, intuitif, symbolique, imaginatif, hors du temps et de l'espace. La métaphore de l'enfant intérieur* les mobilise et aide à réintégrer de nombreuses caractéristiques du potentiel perdu de l'enfance.

La notion d'enfant intérieur s'appuie sur les travaux du psychiatre suisse Carl Gustav Jung sur l'« enfant divin ». Cette idée-force peuplant l'inconscient collectif symbolise une promesse d'accomplissement du Soi*. Jung affirme : « Le plus petit en toi est la source de la grâce³. » Dans sa lignée, le neuropsychiatre italien Roberto Assagioli rappelle, dans les principes de la Psychosynthèse, que l'enfant intérieur est le véritable cœur du Moi. Dans les années soixante et soixante-dix, la notion se développe aux États-Unis. Le psychiatre américain Éric Berne établit, avec l'Analyse Transactionnelle, une théorie de la personnalité et de la communication fondée sur les trois « états du Moi » : Adulte, Parent et Enfant. En 1979 l'ouvrage fondamental du Docteur en psychologie suisse Alice Miller, *Le Drame de l'enfant doué*, prend la défense du vécu de l'enfant que l'on a été. Tous ses ouvrages élaborent des théories capitales pour prendre en compte l'enfant intérieur blessé. Dans les années quatre-vingt, les travaux des psychothérapeutes américains Hal et Sidra Stone sur les sous-personnalités popularisent l'enfant intérieur. En 1990, John Bradshaw, célèbre psychologue américain (qui a préfacé notre premier livre *S'ouvrir à son cœur d'enfant*, voir bibliographie p. 207), devient l'un des pères de la notion d'enfant intérieur. Ses travaux sur la famille, la honte toxique et les différents âges de l'enfant en soi sont fondamentaux.

Aujourd'hui, dans nos recherches et dans notre pratique, nous distinguons clairement l'enfant adapté* de l'enfant intérieur. Cette distinction rend beaucoup plus opérants les processus de guérison psychique.

L'enfant adapté est un faux-moi* qui contamine l'adulte. L'enfant intérieur créatif invite chacun à exprimer ses caractéristiques naturelles comme la créativité, l'amour, la spontanéité, la joie, la liberté, le jeu, la libre expression des émotions... L'enfant intérieur blessé est le petit être fragile et apeuré qui vit en exil au cœur de chaque être. Il exhorte l'adulte à devenir empathique et compatissant pour lui-même. La majorité des peurs souterraines appartient à l'enfant adapté qui prend trop de place et étouffe l'enfant intérieur.

Faites le bilan de votre relation avec votre enfant intérieur

Voici une série d'affirmations auxquelles vous répondrez par oui ou par non sans réfléchir. Si vous hésitez, choisissez la réponse qui s'est imposée en premier :

- Je ressens de la peur ou de l'anxiété face à la nouveauté.
- Je cherche à plaire aux autres.
- Je suis régulièrement en conflit avec d'autres personnes.
- J'évite le plus possible les conflits.
- Je garde tout et je ne jette rien dans mon lieu de vie.
- Je suis obsédé(e) par l'ordre et la propreté.
- Je ne me sens pas souvent à la hauteur.
- J'ai tendance à vouloir prouver ma valeur aux autres.
- J'ai peur des gens et je préfère être seul(e).
- Je n'aime pas être seul(e) et j'ai besoin d'être entouré(e).
- J'ai peur d'être abandonné(e).
- Je ne connais pas (ou très peu) mes besoins.
- J'ai du mal à me décider, à faire un choix.
- Je suis un(e) grand(e) inquiet(ète).
- Je dis très souvent oui.
- Je dis très souvent non.
- J'ai peur de ressentir mes émotions et mes sentiments.
- J'ai peur d'exprimer mes émotions et mes sentiments.
- Je veux être le(la) plus compétitif(ve) possible.
- J'ai peur de me tromper, de faire une erreur.
- Je passe beaucoup de temps à analyser ce que disent les autres.
- Je mens régulièrement, même pour des choses sans importance.
- J'ai peur des personnes autoritaires.

- Je ne supporte pas les personnes autoritaires et je me confronte à elles.
- J'ai souvent honte de moi, de mes pensées, de mes sentiments ou de mes émotions.

C'est le moment du bilan. Si vous avez répondu oui à cinq (ou plus) de ces questions, ce livre s'adresse tout particulièrement à vous. Vos comportements sont dictés par des peurs dont vous n'êtes pas forcément conscient. Votre enfant intérieur est depuis trop longtemps en exil. Ne vous inquiétez pas. C'est le cas d'une majorité de personnes. Vous allez découvrir comment dépasser vos peurs et prendre soin de votre enfant intérieur.

Nous vous souhaitons de belles aventures au fil de cet ouvrage.

-
1. Christophe André, *op. cit.* (p. 27).
 2. Boris Cyrulnik, Pierre Bustany, Jean-Michel Oughourlian, Christophe André, Thierry Janssen, *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Albin Michel, 2012 (p. 130 et 131).
 3. Carl G. Jung, *Le Livre rouge - Liber novus*, L'Iconoclaste/La Compagnie du livre rouge, 2011 (p. 300).

Table des matières

Remerciements	V
Introduction	1
Préparation au processus	7

PREMIÈRE PARTIE

La peur et ses symptômes 15

Jour 1 Y a-t-il un pilote dans l'avion ?	17
Soulever le voile de la peur	17
Écouter son pilote intérieur	21
Jour 2 Le corps de la peur	26
De la sensation à la vérité intérieure	26
Retrouver son enfant intérieur	31
Jour 3 Le champ des possibles	33
Les frontières de l'appartenance	33
Dépasser ses limites	35

DEUXIÈME PARTIE

La peur et ses trances 39

Jour 4 Vivre dans le futur	41
Vaincre le stress	41
Sortir du manque	44
Jour 5 Vivre dans le passé	50
Quel amour avez-vous peur de perdre ?	50
Éclairer son identité fictive	53
Jour 6 Les voix de la peur	57
L'être humain est multiple	57
Explorer son système intérieur	59

TROISIÈME PARTIE

Les peurs enfantines 65

Jour 7 L'enfant et la peur	67
Que révèle la peur enfantine ?	67
Grandir avec sa peur	70
Jour 8 Les monstres du placard	74
La peur des monstres	74
Voyager au pays des monstres	77
Jour 9 Apprivoiser son ombre	80
À la découverte de son ombre	80
Qui se cache dans l'ombre ?	81

QUATRIÈME PARTIE

Les peurs relationnelles 87

Jour 10 La peur et la violence	89
Au cœur de la relation	89
Sortir de la violence	91
Jour 11 Le reparentage	97
Être un bon parent pour soi	97
Comment se reparenter ?	100
Jour 12 Vivre avec les autres	106
Les enjeux dans la relation	106
Cultiver des relations saines	109

CINQUIÈME PARTIE

Les peurs fondamentales 117

Jour 13 La séparation	119
L'histoire d'une petite fille perdue	119
Traverser la séparation	123
Jour 14 Le changement	127
Le mur du changement	127
Accueillir le changement	128

Jour 15 La non-existence.	132
L'histoire d'une faillette personnelle	132
Exister en tant que personne	134

SIXIÈME PARTIE

Derrière la peur, l'élan de vie 139

Jour 16 La peur et la honte	141
Débusquer la honte en soi	141
Désobéir aux interdictions	144
Jour 17 La peur, le désir et le besoin	151
Le triangle vital	151
Des principes pour la vivance	152
Jour 18 La pyramide des peurs.	161
Vivre ou s'adapter	161
La pyramide des peurs	165

SEPTIÈME PARTIE

Ne plus avoir peur de ses peurs 173

Jour 19 La peur et les blessures de l'enfance.	175
La vie blessée	175
Guérir sa vie blessée.	178
Jour 20 La peur fait le héros	185
Devenir le héros de sa vie	185
Repousser les frontières du moi	188
Jour 21 Vivre pleinement, être plein de Soi	193
La peur de vivre pleinement	193
Comment vivre pleinement	196

Épilogue	201
Lexique des notions-clés	203
Index des peurs.	205
Bibliographie	207