

CHAPITRE 1

Surmonter ses peurs

Les peurs, quelles barrières au bonheur, à notre évolution ! Que d'actions et de décisions elles nous empêchent d'entamer et de prendre. Actions et décisions qui, nous le savons et nous le sentons intérieurement, nous ouvriraient à la joie d'être réellement nous-mêmes, dans notre vrai chemin de vie, notre plein potentiel, notre force, notre vitalité.

La peur est parfois profondément dévastatrice. Elle peut également être vécue de plusieurs façons : les petits stress du quotidien ou les grandes peurs de survie, la peur qu'un enfant va éprouver dans une situation particulière, une présentation que nous devons faire dans le cadre de notre boulot, un examen important à passer, ou la peur de manquer d'argent, d'être abandonnés, de ne pas être à la hauteur.

Pourtant, cette peur fait partie de nous depuis la nuit des temps et est un fantastique système d'alarme, essentiel à notre survie puisqu'elle nous informe de dangers potentiels et maintient notre vigilance afin de pouvoir réagir ou répondre en cas de réelle menace.

Le hic, c'est que nous avons habituellement peur sans véritable raison, cette peur n'existe que dans notre imagination. C'est souvent du grand cinéma !

Pistes de réflexion (et de solution)

La peur provient fréquemment d'une supposition du futur, elle n'est donc pas fondée sur la réalité des faits. Elle est généralement le fruit d'une illusion, et c'est cette dernière qui amène tant de souffrances. Il faut « enlever le voile de la Maya » (qui signifie « illusion » en sanskrit), ce voile qui sert à nous protéger, bien sûr, mais qui crée également une distorsion de la réalité.

Lorsque cet état d'alerte est bien installé et se vit au quotidien, c'est alors de l'anxiété qui se développe et, bien entendu, s'ensuivent les innombrables problèmes physiques ou mentaux liés au stress.

En dirigeant notre attention sur nos pensées, notre mental sur nos peurs, nous nous projetons sans cesse dans l'avenir, avec l'espoir de prévoir et de prévenir le pire. Il nous est alors impossible d'être présents à nous-mêmes dans le « ici et maintenant », de nous voir tels que nous sommes, de nous connecter à nos besoins, de nous comprendre et de nous défaire de nos peurs. Impossible même de voir les situations ou encore les personnes qui nous entourent avec un regard juste.

Notre cerveau, lui, part en vrille dans ses scénarios catastrophiques. Nous n'avons plus le contrôle, nous sommes perdus dans nos pensées sombres, occupés à broyer du noir et à paniquer en pensant à un avenir qui n'existe pas encore.

Il faut savoir que 90 % de nos peurs n'existent pas réellement puisqu'elles appartiennent au futur. Seulement 10 %

d'entre elles se situent dans le moment présent : par exemple, des dangers imminents ou des accidents réels et qui sont en lien avec notre système d'alarme intérieur (par exemple, échapper de justesse à un accident, être victime d'un attentat...).

Lorsque nous sommes coincés dans nos peurs, c'est notre cerveau qui prend les rênes et nous nous retrouvons à nous laisser mener par un cheval fou, en délire. Notre jugement en devient affecté, nous empêchant de voir clair et de prendre les bonnes décisions, nous poussant parfois même à poser des actions inadéquates pour nous ou pour notre entourage. La peur est la pire des conseillères.

Les peurs sont multiples et prennent vraiment plusieurs formes. Depuis quelques années, je rencontre beaucoup de personnes inquiètes dont les appréhensions sont exacerbées par l'influence des médias, des réseaux sociaux ainsi que des innombrables informations disponibles sur le Web. Motivées parfois par de légers maux, leurs recherches sur le Web mènent certaines d'entre elles à se découvrir toutes les maladies de la planète et à se faire vivre beaucoup d'angoisse. En parcourant les sites Internet de ce monde afin de « diagnostiquer » leurs malaises, elles vivent une descente aux enfers qui ne fait qu'augmenter leur anxiété, allant même parfois jusqu'à se créer des symptômes, voire à devenir vraiment malades. Si vous vous reconnaissez dans ce comportement, je vous propose de ne jamais consulter ces sites : voyez plutôt un spécialiste ou un professionnel de la santé si vous en ressentez le besoin.

Bien que les peurs de survie soient principalement reliées au premier chakra, nous y reviendrons souvent puisqu'elles se retrouvent sous différentes formes dans les autres chakras. Que ce soit la peur, la peur du jugement de l'autre, de ne pas

être à la hauteur, la peur du rejet, de l'abandon ou celle de ne pas être aimés, ces nombreuses peurs n'existent que dans notre imaginaire. Nous verrons également comment cette habitude de fonctionner en mode stress extrême, sans être dans le moment présent, peut nous être néfaste et, surtout, la façon d'y remédier.

La peur est souvent associée à un dérèglement du premier chakra, le chakra racine, aussi appelé Muladhara, chakra de l'ancrage, de la stabilité et de la fondation. De ce dernier, nous tirons la majorité de notre énergie vitale et une assise stable dans notre vie.

La concrétisation de nos projets dépend principalement du bon équilibre de ce chakra, qui nous aide à être dans le moment présent. C'est le monde de la matière puisqu'il est lié à l'élément terre. Le chakra racine est également en lien avec nos pieds, nos jambes et le bas de notre colonne vertébrale. C'est la manifestation de la conscience dans sa forme solide et tangible.

Le chakra racine est en lien avec :

- notre corps physique ;
- notre santé ;
- notre survie ;
- notre vie matérielle et financière ;
- la manifestation de nos projets ;
- notre travail ;
- notre autonomie ;
- notre volonté.

On comprend donc toute l'importance de l'équilibre de ce chakra afin d'être bien enraciné, bien ancré. C'est également le pilier pour tous les autres chakras. Il est bien difficile d'être équilibré si celui-ci ne l'est pas !

Les peurs de survie, les peurs du manque, un matérialisme excessif et l'égoïsme résultent d'un déséquilibre du chakra racine.

Différentes peurs nous habitent, parfois sans même que nous sachions d'où elles viennent : la peur du noir, par exemple, qui peut provenir des mémoires ancestrales (pensons aux hommes préhistoriques qui, la nuit tombée, se retrouvaient dans une situation d'extrême vulnérabilité) ; certaines peurs peuvent également être reliées à notre histoire familiale, à des mémoires de pauvreté, de précarité, ou encore à des générations antérieures. Elles peuvent aussi faire suite à des mémoires intra-utérines, par exemple une mère qui vit un choc durant la grossesse ou qui a simplement toujours peur de tout et le transmet à l'enfant, ce qui est aujourd'hui démontré par l'étude de l'embryologie. L'hypocondrie, l'insécurité chronique, la peur de perdre, le sentiment de vide, un besoin qui ne semble jamais comblé : voilà des sentiments reliés à un déséquilibre du premier chakra.

L'histoire de Nicole

Nicole, fin quarantaine, est une de mes clientes ; elle est adjointe administrative dans une grande entreprise. C'est une femme de nature inquiète et qui manque de confiance en elle. Elle croit toujours qu'elle a mal fait et se sent souvent coupable. Elle me consulte parce qu'elle vit de grandes difficultés à son travail.

Ses problèmes débutent de façon plutôt banale, alors que sa supérieure immédiate la rencontre pour lui remettre un travail à exécuter. De retour à son bureau, Nicole se rend vite compte qu'elle n'a pas bien saisi certains aspects de la tâche qui lui est assignée.

Terrassée par son manque de confiance en elle et par l'immense peur d'être jugée incompetente, elle est figée et n'arrive pas à retourner voir sa gestionnaire afin de se faire clarifier son mandat.

Résultat ? Elle commet une erreur, celle « à ne pas faire » ! Une erreur qui occasionne énormément de tort à son service.

Dès lors, non seulement elle se sent encore plus coupable et honteuse qu'avant, mais sa gestionnaire, elle, devient réellement réticente à lui confier de nouvelles tâches et surveille son travail beaucoup plus attentivement qu'auparavant, en lui soulignant régulièrement ses erreurs. Fautes que Nicole commet, bien entendu, de plus en plus.



Nous voici donc dans un bel engrenage : une gestionnaire qui devient de plus en plus contrôlante parce qu'elle est insécurisée et une Nicole qui, elle, devient de plus en plus stressée.

Comme son stress augmente de façon exponentielle, tout comme d'ailleurs ses erreurs, ma cliente se trouve de moins en moins compétente, a de plus en plus peur de commettre des fautes, devient hyper vigilante, donc épuisée et ainsi encore plus susceptible de manquer réellement d'efficacité. Les rencontres avec la direction se multiplient.

Nicole se retrouve vraiment dans un état lamentable et panique à la simple présence de sa supérieure qui s'approche d'elle. Ses peurs l'envahissent à un point tel qu'elle n'arrive plus à envisager de solution, et son esprit part en vrille. C'est le défilé des scénarios catastrophiques qui débute, les nuits sont de plus en plus courtes. Nicole ressent alors une intense fatigue et n'arrive plus du tout à se concentrer. Elle vit dans la peur extrême et quotidienne de perdre son travail en plus d'être convaincue que tout le monde la juge et médite d'elle. Ses scénarios vont tellement loin qu'elle s'imagine même perdre cet emploi sans pouvoir en retrouver un autre. Elle se voit alors devoir quitter sa maison et se retrouver, sous un pont, à vivre seule dans une boîte de carton !

Si l'on regarde cette histoire avec du recul, on observe que, dans les faits, elle débute avec des « peurs », donc rien de concret. Dans la réalité, si cette femme



n'avait pas été dans ses peurs, elle aurait pu questionner sa supérieure sur les aspects de la tâche qu'elle ne comprenait pas.

Déjà, on doit constater qu'il y a une peur. Peur d'être incompetent, d'avoir l'air fou, d'être jugé, de perdre son emploi, etc. Ses manifestations peuvent également être physiques (nœud à la gorge, au cœur ou au plexus, maux de ventre ou d'estomac, palpitations ou sueurs froides). En les décelant, il nous est plus facile de rationaliser, de faire la part des choses entre les projections d'un futur qui n'existe que dans les suppositions et la réalité du moment présent.

Reprenons l'exemple de ma cliente. Le plus profitable pour elle aurait été de prendre un temps d'arrêt avant de commencer un travail qu'elle ne comprenait pas, et de se poser des questions : pourquoi n'arrivait-elle pas à clarifier sa tâche, pourquoi ressentait-elle cette gêne incontrôlable ? Puis, retourner voir sa gestionnaire afin de valider le tout avec elle avant de se mettre au travail. En réfléchissant sur son comportement, elle aurait pu se rendre compte que ce qui l'empêchait d'aller revoir sa gestionnaire, c'est tout simplement la peur ! Peur d'avoir l'air incompetente, peur de ne pas être à la hauteur, peur du rejet, etc.

Prendre conscience de nos peurs et travailler à les défaire nous permet d'être dans notre plein potentiel, dans l'action et la concrétisation plutôt que dans les suppositions.

Ainsi, dans un premier temps, enlevez toujours l'inversion! Pour revoir cette technique, rendez-vous à la page 51.

Les peurs persistent? On passe aux outils suivants.

Il est important de comprendre que même si l'on ne manque de rien sur le plan matériel, on peut tout de même éprouver des peurs de manque, d'insécurité et de survie en lien avec le chakra racine.

Je pense à François, un de mes clients: avocat de profession, avec un revenu annuel de près d'un demi-million, il vivait pourtant une peur constante et inconsciente du manque. Travaillant de façon démesurée et au prix de sa santé, il a perdu sa femme et ses enfants, frustrés de ce mari et père absent. Très rapidement, lors de nos rencontres, des événements complètement oubliés ont refait surface: nous avons découvert, grâce à la kinésiologie que je pratique, que, jeune enfant, ce dernier avait assisté à la saisie intégrale des biens familiaux par les huissiers et subi les émotions-chocs de toute sa famille qui, du jour au lendemain, s'était retrouvée à racler les fonds de tiroir pour survivre.

En règle générale, il y a trois différents comportements instinctifs face à la peur:

ATTAQUER — FUIR — SE FIGER

Mon client, dans le cas présent, était plutôt dans l'*attaque*, agressif dans sa recherche de clients et, du coup, pas très apprécié de ses collègues alors que sa façon d'agir était non pas due à un mauvais caractère, mais bien à ses peurs de

survie enfouies. Quant à Nicole, notre adjointe administrative, elle adoptait plutôt un comportement de *fuite*, ou bien *se figeait*!

Les gens qui errent, qui flottent, qui ne concrétisent jamais quoi que ce soit, qui ne parviennent pas à matérialiser leurs projets, eux aussi peuvent être sous l'emprise de peurs inconscientes et dans une stratégie de fuite.

Les peurs en lien avec le chakra racine sont nombreuses, souvent inconscientes et généralement dévastatrices, d'où l'importance d'en prendre conscience. En décelant nos mécanismes, nous coupons court à un fonctionnement nuisible qui nous empêche d'être libres et heureux. Sachant cela, nous pouvons voir le monde qui nous entoure de façon différente et répondre adéquatement à quelqu'un qui nous attaque, par exemple. Si nous observons au-delà de notre stratégie offensive, nous pourrions comprendre qu'il s'agit peut-être d'une réaction de peur, l'attaque étant une forme de défense. En comprenant les éventuelles menaces que cette personne pourrait percevoir en notre présence, nous saurons la rassurer et ainsi désamorcer bien des conflits.

Afin de mieux connaître notre chakra racine, voici quelques informations pertinentes.

1^{er} chakra, Muladhara, chakra racine



Signification du nom en sanskrit:

muladhara, mula = racine, et adhara = soutien

Emplacement: périnée

Couleur: rouge

Élément: terre

Organes: nez, gros intestin

Glandes: surrénales

En équilibre: confiance, stabilité, bonne santé, ancrage, sécurité, survie, force vitale, persévérance

En déséquilibre: peurs existentielles, peur de l'avenir, absence de foi en l'avenir, procrastination, inertie, dépression, manque de confiance, phobies, soucis liés à la santé, isolement, maladies intestinales, troubles de la vessie, maux de jambes, de pieds, problèmes de nerf sciatique, mains et pieds froids, fatigue, manque de force et d'énergie

Questionnaire : évaluez votre chakra racine

Je vous propose un petit questionnaire afin de vous aider à découvrir votre chakra racine, et à mieux vous connaître. Alors, prenez le temps de réfléchir et même de méditer avant de répondre aux questions, de façon honnête, sans vous juger ou trop vous analyser.

- Suis-je en bonne santé physique ?
- Suis-je habituellement énergique ?
- Est-ce que je me sens bien ancré, solide ?
- Est-ce que je me sens motivé en général ?
- Est-ce que j'atteins facilement mes objectifs, est-ce que je concrétise mes idées ?
- Suis-je prêt à défendre les causes qui me semblent justes, qui me tiennent à cœur ?
- Suis-je confiant en la vie, en l'avenir ?
- Suis-je enthousiaste et plein d'entrain ?
- Suis-je plutôt confiant en ma bonne fortune et au fait que je ne manquerai jamais d'argent ?
- Je n'ai aucun problème de dépendance au travail, au jeu, à la nourriture, aux drogues ou à l'alcool ?

Si vous avez répondu par la négative à cinq questions et plus, il est important pour vous de soutenir votre chakra racine à l'aide des outils présentés dans ce chapitre. Soyez votre propre thérapeute : vous avez toutes les capacités pour amorcer un beau changement par vous-même.

Les outils

Investissez dans votre mieux-être au cours du prochain mois en découvrant les outils proposés. Vous pouvez même en utiliser plus d'un à la fois, il n'y a pas de contre-indication.

Méditation et visualisation du chakra racine

Cette méditation pour le chakra racine vous permet de libérer des peurs, un manque de confiance en vous, de la fatigue, une baisse de vitalité et bien d'autres problèmes... Cela vous apportera aussi un meilleur ancrage: vous vous sentirez plus stable, plus solide.

Asseyez-vous le dos bien droit, le menton légèrement rentré. Prenez de bonnes respirations. Imaginez votre chakra racine telle une belle spirale rouge, ou même un cône rouge, qui pointe vers le bas. Visualisez et ressentez votre chakra racine, sa magnifique couleur rouge, d'une forme parfaite, bien ancré et qui descend jusqu'au centre de la terre. Vous pouvez peut-être même le sentir tourner ou vibrer. Visualisez votre chakra en pleine santé. Si vous voyez ou ressentez de l'ombre, des formes, des trous, des bosses, des déchirures, des fissures ou quoi que ce soit qui ne vous convient pas, vous devrez régler ces imperfections. Chaque trou, fissure ou couleur doit être réparé, on doit prendre le temps de visualiser sa forme parfaite. La visualisation parfaite de votre chakra peut parfois se faire rapidement, parfois prendre un peu plus de temps, voire des jours, des semaines, des mois, peu importe. Prenez le temps de le visualiser chaque jour s'il le faut, jusqu'à ce que la forme représente exactement ce qui vous convient et ressemble à ce beau cône rouge.

Plus vous pratiquerez, plus vous aurez de la facilité à visualiser et à ressentir votre chakra racine. Et si vous éprouvez de la difficulté à visualiser et à ressentir, ça ne change rien, le travail s'effectue tout de même.