



Accepter d'avoir peur...

Comment faire grandir une peur ?

En cherchant à l'annuler ! Dire à quelqu'un qui a peur « n'ait pas peur » ne lui fournit aucun support psychologique, ni pour reconnaître son émotion, ni pour la penser, et cela ouvre à une impasse de solution pour l'apaiser.

Dans le « même pas peur » il y a une part de déni et une croyance un peu magique que ce n'était qu'un cauchemar. Malheureusement, non. Nous sommes face à une réalité profondément bouleversante. Nous avons toutes les raisons d'avoir peur. Et effectivement, rien ne nous garantit que de tels événements n'aillent pas se reproduire demain. C'est une des premières sources d'angoisse avec laquelle il faut désormais composer dans nos vies.

Il faut donc commencer par accepter nos peurs.

Il faut d'abord accepter le fait que ce n'est pas honteux d'avoir peur. Et surtout avoir peur ne nous rend pas plus vulnérables. Il existe trop de confusion dans nos croyances. On pense que le courage, c'est de ne pas avoir peur. Que la peur empêche le courage. C'est une illusion. Lorsque l'on tente de se convaincre que nous n'avons pas peur, c'est souvent que l'on est aux prises avec des angoisses terribles qui vont agir contre nous.

La question n'est donc pas de savoir comment ne pas avoir peur. Mais de la reconnaître, de l'accepter, de réaliser que nous sommes plusieurs à la ressentir et de se demander ce que nous pouvons en faire pour réellement résister à ces barbares sans être dans une lutte vaine.

Alors peur, qui es-tu ?

Cette peur est très archaïque. C'est la peur de la mort et que cette mort peut venir de n'importe où, n'importe quand. Bien sûr, nous connaissons cette peur. Elle est là en permanence dans nos têtes et dans nos cœurs, mais pour vivre sans qu'elle nous encombre, nous avons construit un sentiment de sécurité qui nous permet de continuer à penser, rêver, créer, aimer... sans être pollué constamment par cette angoisse.

Aujourd'hui, la voilà plus saillante, elle vient se poser comme un des personnages principaux de notre vie intérieure. Cette peur n'est donc pas nouvelle mais elle est là maintenant bien plus au-devant de la scène.

Alors, nous nous surprenons à avoir des préoccupations plus nombreuses pour notre sécurité et celles de nos proches. Nous observons les autres et notre environnement avec un regard plus alerte, nous anticipons plus intensément différents scénarios troublants notre quiétude.

En fait, nous sommes devenus plus vigilants et c'est normal.

La peur est essentielle, c'est elle qui nous signale un danger, c'est elle qui va nous permettre de mobiliser nos ressources pour nous protéger. Laissons donc à la peur sa fonction vitale, son rôle fondamental dans notre adaptation pour la survie de notre espèce.

La vigilance n'est pas la paranoïa

Un des effets très dommageables de la terreur est justement de nous faire perdre toute relation de confiance vis-à-vis des autres, des inconnus, de tous ceux qui nous entourent. C'est exactement ce que cherche à nous faire vivre ces terroristes : si notre goût, notre exaltation à aller à la rencontre des autres est réduit à zéro, nous sommes dans une logique de radicalisation, nous perdons nos valeurs profondes d'empathie, de bienveillance, d'humanité.

Alors la vigilance oui mais sûrement pas la paranoïa.

L'essentiel est que l'on reste profondément en lien les uns avec les autres, et c'est cela la véritable résistance anti-terroriste : Continuer à faire du lien malgré nos peurs.

La clé est entre nos mains

Au sens propre du terme : se prendre la main, se ressentir profondément en lien avec les autres et avec toutes ses valeurs communes qui font que nous ne sommes pas des étrangers, mais des humains ensemble.

Se relier à cette part d'humanité en nous que les terroristes ont justement perdue et qu'ils cherchent à nous faire perdre. Il ne s'agit pas de lutter contre des kalachnikovs par des fleurs ! Encore une fois, la vigilance et les mesures de sécurité sont essentielles. Mais si chacun de nous tentons de cultiver notre bienveillance, ce qui nous relie aux autres, nous aurons les moyens de repousser l'inhumanité.

Nous ne sommes pas impuissants. Dans notre quotidien, il va s'agir de s'appliquer à la ressentir, à la faire vivre et à la faire vibrer encore plus fort. Une attention pour l'autre, un regard, un sourire, un geste, envers ceux que l'on aime, nos proches mais également envers tous ceux que nous croisons. En voiture, dans la rue,... s'entraîner à la bienveillance, voilà notre terrain d'entraînement à nous, celui qui peut vraiment redonner sens à notre humanité.

Formidable coïncidence, Noël approche...

Et voilà une occasion magnifique de s'entraîner : Noël !

Profitons de Noël pour valoriser, récompenser et gratifier nos enfants, notre famille et tous nos proches. Récompenser ne veut pas forcément dire trouver le plus fabuleux des cadeaux, c'est surtout et avant tout exprimer notre fierté ! Le plus beau cadeau pour un enfant est de voir une lueur de fierté dans vos yeux (dixit, une ado de 12 ans en consultation). Alors allons-y, n'ayons crainte, nos enfants ne prendront pas la grosse tête. Perdons de vue cette image du Père Noël « objecteur de conscience » qui va juger notre mérite. Retrouvons le symbole du Père Noël généreux et chaleureux capable d'apporter à tous au moment de cette trêve de Noël des moments de joie partagée.

Audrey Platania-Maillot

Psychologue du Développement