

ZZAP 2 : « Faire de nos émotions, et en particulier de nos peurs, nos meilleures alliées pour se transformer »

Pour poursuivre l'année 2025 en étant à l'écoute de soi, nous avons exploré l'écoute de nos émotions, et notamment de nos peurs.

Nous avons tâché de clarifier où naissent nos peurs, les raisons de leur existence, et leur rôle de manière à ne plus les aborder selon le réflexe naturel qui est la fuite. Le but a ensuite été de trouver ensemble comment construire une approche accueillante pour ces dernières, afin de prendre le temps de les écouter et de leur donner la possibilité de devenir des alliées au même titre que nos autres émotions.

Lors de cet atelier, encadré par **Béatrice Pouplin**, praticienne en déshypnose, spécialisée en changement rapide, nous avons vu que toute émotion vient d'abord du cerveau et que celles-ci se diffusent dans le corps, accompagnées d'une réaction du corps proportionnelle à l'émotion. Ce qui vient dans nos têtes, ce qui surgit et qui va créer une émotion, est généré soit par un environnement hostile, dans le cas de la peur, soit par des biais cognitifs, tels que l'éducation ou des mécanismes de pensée, qui vont générer cette émotion.

L'émotion passe ensuite par le corps, d'où certaines expressions comme « avoir une boule au ventre ». Ça peut être aussi une boule à la gorge, des mains moites, des poils qui s'hérissent etc. selon les types d'émotions positives ou négatives. Dans un même environnement, différentes personnes vont agir et ressentir différemment les choses selon leur mécanisme de pensée.

Trois types d'expérience qui peuvent faire naître des peurs en nous ont été identifiés :

1. Notre histoire : des mauvaises expériences, des félicitations, des situations pour lesquelles on n'avait pas les ressources et qui nous amènent à redouter de se retrouver à nouveau face à celles-ci. Il y a également toute transformation dans nos vies : quand on veut sortir de notre zone de confort, nos peurs vont remonter. Cela peut venir d'un manque de confiance en soi, de différentes émotions, de différents ressentis et on peut travailler dessus pour grandir.
2. L'inconnu
3. La culture : des peurs qui peuvent appartenir à d'autres ou à notre environnement mais qu'on intègre en nous

La peur peut aussi être de l'anticipation

On va se retrouver dans une situation, qu'on a peut-être déjà vécue de manière similaire dans le passé, ce qui va créer une peur et une émotion. Notre corps va réagir directement avec la même émotion et par la peur. Parce qu'on a eu peur une première fois, alors on ne va vouloir revivre cette mauvaise expérience, ce qui va en fait alimenter la peur, créer une peur encore plus grande. Or, la clef c'est d'arriver à dépasser cette première peur plutôt que de l'alimenter en la confortant.

La peur vient aussi modeler notre cerveau ...

... en apprenant à réagir par automatisme avec des mécanismes de survie : le combat, la fuite, la soumission, et cela aussi s'ancre dans notre corps avec les sensations, voire des symptômes qui peuvent même dériver en maladie psychosomatique. Le corps est ce qu'on emmagasine et qu'on n'a pas encore digéré.

En tant qu'être humain, en tant qu'individu, nous captions des images, des informations et cela modèle notre cerveau et crée des programmations, des mécanismes de pensée et de réactions.

Il n'y a pas que la peur qui peut générer des maladies : toutes les émotions peuvent en être à l'origine, par exemple s'il y a trop d'émotions désagréables que l'on garde.

Il vaut mieux s'en détacher, les regarder en face et puis les transformer vers un état d'être beaucoup plus positif, justement pour éviter des symptômes.

Nous avons aussi discuté de la différence entre peur et phobie. La phobie s'apparente à quelque chose de systématique, qui s'installe sur le long terme.

La notion de danger a également été abordée, catégorisée entre le danger réel et un danger plus subjectif. Une des idées partagées fut aussi de se dire que la peur surgit en nous pour nous aider à

faire un choix en conscience, à prendre du recul sur quelque chose et agir pour nous protéger d'un potentiel danger.

Nous avons aussi vu que la peur peut être tournée de manière positive, ce n'est pas forcément quelque chose de négatif au contraire, ça peut être une manière d'aiguiller.

La peur peut ne pas être notre ennemi.

Quand on apprend à faire du vélo ou quand on apprend à nager, on a des peurs qui sont présentes mais ce sont des peurs qui nous permettent de grandir parce qu'on apprend des choses.

Il en est ressorti que toutes les émotions sont bonnes à observer.

Quand on parle de gestion du mental, c'est justement le fait d'observer les pensées : elles arrivent et elles peuvent partir et on oublie ça souvent. Quand on réalise qu'une pensée peut nous traverser alors on peut mieux avancer. Si l'on reste bloqué sur une émotion, il y aura un travail à faire, sachant qu'en prendre conscience est un premier pas.

Qu'est-ce qu'on aimerait à la place de la peur et comment la transformer ?

Les émotions ne nous définissent pas : elles nous traversent, nous permettent d'avancer. Et quand on arrive à se dépasser, cela va créer une autre émotion : de la joie, de la fierté face à ce qu'on a pu accomplir.

Nous avons également identifié que nos peurs évoluent.

Pourquoi est-ce que nos peurs évoluent ? Il y a une tranche d'âge où l'on peut être insouciant, par exemple : on fait de la moto et on ne voit pas le danger parce qu'on n'y pense même pas sauf qu'un jour, on vieillit et puis il y a une pensée qui vient, celle de l'accident possible, parce qu'il y a un collègue qui a eu un accident ou on en entend parler ou bien car l'on a de nouvelles priorités et du coup, la peur de l'accident apparaît.

Tout est lié au système de pensée et à l'environnement. On évolue tout au long de notre vie, donc les émotions aussi évoluent.

En fonction de chaque personne, les peurs peuvent avoir un visage différent.

Chaque personne va matérialiser sa peur. Matérialisée de manière plutôt négative, la visualisation sera inquiétante. À contrario, la peur peut incarner un visage plus positif, en imaginant qu'elle va nous aider à progresser. *La figuration positive peut permettre de mieux vivre la peur.*

En termes d'image, nous avons aussi pensé au sens de la foi d'Indiana Jones

Pour atteindre le Saint Graal, il devait sauter dans un vide. C'est l'image pour illustrer cette peur de se jeter dans le Vide parce que l'on a des freins qui nous bloquent. Comment est-ce qu'on fait pour se faire confiance, et avoir confiance en la vie pour avancer ?

Pour résumer, on pourrait dire que cette image va refléter à la fois la confiance, l'importance de faire le premier pas, sans avoir toujours toutes les réponses, et d'y croire. Dans l'histoire, Indiana Jones fait le premier pas et une fois qu'il a fait le premier pas dans le vide, en tous cas ce qu'il voit comme étant du grand vide, c'est en fait une passerelle : il met le pied sur cette passerelle et continue, traverse.

Il avait un carnet avec des instructions et une motivation de les suivre jusqu'au bout : c'est la quête du Graal.

On peut donc se dire que, quand on est face à un grand vide, ce n'est pas forcément un vrai vide ! Il y a peut-être une passerelle quelque part, on ne la voit pas et c'est là qu'il ne faut pas être seul. C'est bien d'avoir autre chose que soi : des gens de confiance ou des instructions, et puis une motivation. C'est cette combinaison qui fait que finalement, contre toute attente, on va engager ce premier pas.

En conclusion : chacun possède une description de sa propre peur qui lui est personnelle, parce que la peur de l'un n'est pas la peur de l'autre. Donc chacun peut décrire son émotion de manière complètement différente, même si ça part du même mot. Nous avons aussi amené l'importance d'instaurer un dialogue avec cette émotion, puisque le travail que l'on fait sur les émotions passe par les sens. Pour certains, il y en a un qui va être plus prédominant que l'autre.

Le but est de comprendre ce qui se passe en soi, comment l'on ressent cette émotion et ce que l'on voudrait en faire finalement.

Attention : Il est à noter que les intervenants et animateurs ne sont pas des professionnels de la santé, et qu'en aucun cas les conclusions de cette ZZAP dispensent les participant.e.s de faire appel aux professions réglementées en matière de santé. De plus, l'interprétation de ces conclusions reste à la seule discrétion des participant.e.s.