



# Adonnances

Les nouvelles d'Adonnances - Septembre 2018

Les nombreux retours positifs reçus lors de la dernière newsletter m'encouragent à continuer à vous partager mes réflexions. Elles constituent une photo sur un sujet, prise sous l'angle de mon expérience et de ma vision du monde, forcément partielle. Après l'écoute, **la peur !**



## La peur...

Il m'arrive parfois au cours de séances de coaching de poser la question suivante : « Au fond, de quoi avez-vous peur ? ». Les réponses sont variées, nous pourrions les réunir en plusieurs ensembles distincts. Peur de l'inconnu : une nouvelle personne à rencontrer, un événement à venir, une situation complexe à appréhender. Peur liée à l'avoir ou au pouvoir : perdre une affaire, un poste, une mission, une responsabilité, une notoriété.

Peur par rapport à la relation : être jugé, mis à l'écart ou coupé des autres. ...

La peur se pare de multiples habits : mal faire, être mal compris ou mal aimé...

La question surprend ! Et laisse souvent la place à un silence, plus ou moins long avant que la réponse n'arrive. Comme si, d'habitude, l'inconfort lié à la peur amenait des réflexes instantanés visant à la contourner : combats, entêtements, destruction, séduction, suractivité, évitement, sabotage... ou déni.

La plupart du temps, ces stratégies provoquent un soulagement provisoire mais elle revient plus tard. Un peu comme la chanson du matou : « *Le matou revient le jour suivant, le matou revient, il est toujours vivant* ».

Cette question provoque un silence car elle coupe court à ces stratagèmes. Sans doute parce qu'elle induit que la peur est un état respectable. Nommée, elle obtient un droit d'existence. Elle devient reconnue, accueillie.

Il n'est pas rare alors que l'agitation cesse. La personne intègre cette émotion si puissante, peut commencer à y consentir et mettre de côté ses défenses. C'est la première étape : **consentir**. Dévoilée, elle n'a plus besoin de prendre toute la place. C'est la fin du brouhaha mental, la personne peut accéder à d'autres ressources, d'autres émotions, se rapprocher de son élan ou désir profond.

Nelson Mandela nous parle à sa manière de ce consentement : « *Le courage n'est pas l'absence de peur mais la capacité de la vaincre* ». Pour la vaincre, commençons par la reconnaître. Nos stratégies d'évitement nous éloignent de nous-mêmes alors que l'accueil de cette dernière nous permet d'accéder à d'autres ressources.

Nous pourrions aussi affirmer que la peur est salutaire car elle développe notre vigilance. Et c'est vrai ! Cependant le comportement qui s'ensuit est-il guidé par une peur non décelée ou par un désir profond ? C'est un long chemin que de faire cette distinction, « *Un long chemin vers la liberté* » pour reprendre le titre de l'autobiographie de Mandela.

N'ayons plus peur de la peur ! Apprivoisons-là pour qu'elle cesse de guider certains de nos actes ! C'est la résolution de rentrée que je nous propose !

*Franck Potié, 14 septembre 2018*