

# La chronique de Stéphanie

## Le grand méchant loup

Par Stéphanie Delacroix [@stefie\\_tokee](#)



A voir les foies, les grelots, les jetons, les chocottes, les pépettes, la frousse, le trouillomètre à zéro (pourquoi pas à 100 ? ou 1.000 ?), attraper la chienne (en québécois), bref serrer les fesses ou (et ?) faire dans son froc...parce qu'on l'a au ventre...la peur. La peur, l'émotion qui accompagne la prise de conscience d'un danger, d'une menace. Elle débarque, et hop vous piège tel un *Oryctolagus cuniculus* pris dans des projecteurs d'ondes électromagnétiques dont les longueurs d'onde dans le vide sont autour de 550 nm destinés à l'éclairage de la route empruntée par un véhicule la nuit (un lapin pris dans les phares pour être plus claire – alors que je m'appelle Stéphanie) et vous fait faire n'importe quoi.

C'est plutôt sain d'avoir peur, c'est un signal d'alarme plus ou moins réglé haut en fonction de nombreux critères, mais se laisser guider par elle et ne pas savoir la maîtriser est une bonne vieille recette pour un ragout de catastrophes bien épicées.

Nelson Mandela qui a eu quelques bonnes raisons de pétocher ferme dans sa vie a bien résumé le sujet en disant que « le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre... »

Ne dit-on pas que la peur n'est jamais bonne conseillère ?

Ce n'est pas seulement « on » et moi qui le disent, Platon aussi il y a environ 2.400 ans.

« On peut aisément pardonner à l'enfant qui a peur de l'obscurité ; la vraie tragédie de la vie, c'est lorsque les hommes ont peur de la lumière. »

La solution est d'identifier la peur et ne pas se laisser guider par elle, « J'y vais mais j'ai peur » exactement, comme le dit l'éminente Nathalie Morin <sup>(1)</sup>. Oui, j'ai conscience d'avoir cité Platon, Mandela et les Bronzés dans le même paragraphe et même pas en opposition, la preuve que le sujet est universel et intemporel...même si certains semblent l'avoir oublié, ainsi que le fait que jouer sur la peur des gens c'est immoral et un peu comme jouer avec le feu.

Pour pouvoir surmonter sa peur et aller de l'avant de façon constructive encore faut-il pouvoir l'identifier. Cœur qui bat plus vite, mains et pieds moites, tension des muscles du cou, respiration irrégulière : ok facile, vous avez vu un cafard / une araignée / une souris / un papillon / une abeille / un serpent / un chat (si, si l'ailurophobie, la peur irraisonnée des chats, existe, ainsi que la phobophobie : la peur d'avoir peur) ahhh c'est immense, insupportable débarrassez-moi s'en.

C'est aussi parfois plus sournois...impossibilité de comprendre pourquoi quelqu'un d'autre ne pense pas ou ne réagit comme moi, impossibilité d'écouter des réponses rationnelles, ressassement, obsession, insomnie, invocations...sont aussi des signes

qui ne trompent pas. La moitié du travail est fait. Youpi !

La peur n'évitant pas le danger il va donc falloir faire quelque chose pour l'éviter ce danger réel ou anticipé.

Aller se cacher au fond d'une grotte est parfois la solution, même si quelque chose me dit que cette solution est plus appropriée pour des Australopithèques assiégés par des bêtes féroces que pour les Homo-Sapiens du XXI<sup>e</sup> siècle. Pour Mme Morin, il pourrait par exemple s'agir de décider de remonter de quelques mètres afin de pouvoir descendre en télécabine et d'aller prendre des cours de ski. Il ne s'agit donc pas de se jeter dans la gueule du tigre à dents de sabre ni dans la pente. Il s'agit de réfléchir et de trouver la solution la plus acceptable, solution qui vient généralement quand on analyse pourquoi on a peur. Nathalie Morin a peur parce que son niveau de ski ne lui permet pas de contrôler sa vitesse. Lucy Pithèque a peur parce que ses ongles, sa peau et ses dents sont moins efficaces que celles du tigre à dent de sabre.

Depuis Lucy et Nathalie, de nombreuses techniques ont été mises au point pour se libérer de l'angoisse (disposition d'esprit consistant à revivre encore et encore un malheur qui n'est pourtant pas encore arrivé), des peurs et autres émotions négatives.



ment quatre sons (un oiseau, le tapotement sur un clavier, un ventilateur, la voix à la radio...), trois choses que l'on peut toucher et que l'on touche consciemment – la bague à son doigt ou ses deux pieds dans les chaussures par exemple, deux odeurs différentes l'intérieur de son coude, une fleur à proximité, l'oreille du chat ou et enfin un, « goût » en particulier, une gorgée d'eau, de thé, un bonbon à la menthe, un carré de chocolat...Ce faisant c'est votre corps qui dira à votre cerveau que non il n'est pas en haut d'une piste noire à Innsbruck un jour de tempête, ni par une nuit sans lune au fond d'une grotte en Mésopotamie.

En anglais avoir les chocottes, c'est *to have the heebie-jeebies* terme trompeur car sonnant bien guilleret à nos oreilles francophones...*takut, ketakutan*, en indonésien, qui s'apparente à un gout *rasa* que tout le monde aime beaucoup si on se fie au succès incontesté des films d'horreur dans l'archipel.

En japonais on fera bien attention à ne pas confondre 怖い (Kowai) (qui fait peur) avec Kawaii (qui est mignon) surtout en regardant les photos du nouveau-né de son collègue de bureau.

Je vais m'arrêter là, par crainte de vous lasser en cherchant à vous changer les idées ou mieux à vous aider un peu. En tous cas rassurez-vous, une chose est sûre c'est que le pire n'est jamais certain !

1. Josiane Balasko dans les Bronzés Font Du Ski, 1979

tives. La méditation pleine conscience, la course à pieds, le jardinage, le yoga, les shots de tequila, l'EFT. Non l'EFT n'est pas une nouvelle drogue de synthèse à la mode, c'est ce qu'on désigne communément par le terme de *tapping. Emotional Freedom Technique*, une sorte d'acuponcture sans aiguille ni acuponcteur qui part du principe que le système nerveux est constitué de nerfs (facile) et qu'en stimulant ces nerfs on peut en contrôler l'activité.

Cette petite séquence est recommandée quand quelque chose vous fait peur : tapoter doucement mais rapidement, de 6 à 10 fois, les différents points ci-dessous avec l'index et le majeur (on peut ajouter le pouce pour viser large !), on peut faire plusieurs passages.

\* Sommet de la tête à activer en cas de stress ou d'insomnie.

\* Intérieur du sourcil près du haut du nez (méridien associé aux peurs, phobies et frustrations), activer ce point pour retrouver force intérieure et sérénité.

\* Sous les clavicules, point lié aux reins, pour gérer peurs, phobies et avancer.

Il y a aussi la technique du 5,4,3,2,1 (en cas de crise émotionnelle intense, histoire de se recentrer sur le réel et de ne pas se laisser mener par le bout du nez par sa peur ou son angoisse) : on commence par la vue, puisque la première étape consiste à regarder autour de soi et à identifier précisément cinq choses qui font partie de l'environnement immédiat (meuble, objet familier, vêtement...). Ensuite, on identifie successive-



## AD MediLink

VOS EXPERTS EN ASSURANCE SANTÉ

**Vous savez que le système de santé hongkongais n'a rien à voir avec celui de la France. Vous souhaitez être bien couvert et protéger vos proches ?**

**AD MediLink a l'expertise qu'il vous faut pour répondre à toutes vos questions.**

**CONTACTEZ-NOUS !**

**[www.admedilink.hk](http://www.admedilink.hk) | + 852 2296 9773 | [hello@admedilink.hk](mailto:hello@admedilink.hk)**