

Yves Boulvin

100

chemins pour  
**se libérer**  
de ses peurs

EdB

## Ouvrages du même auteur

*Choisis la vie*, avec Anne Villemin, EDB, 2001.

*Renaitre*, EDB, 2004.

*Rebondir après l'échec*, Éd. Saint-Augustin, 2006.

*La vie, combat ou cadeau ?*, EDB, 2008.

*Réussir sa vie affective*, EDB, 2009.

*J'ai choisi de vivre*, Presses de la Renaissance, 2010.

*Je me sens en décalage... et je réussis ma vie*, Presses de la Renaissance, 2011.

*Des clés pour améliorer les relations parents-enfants*, EDB, 2012.

*100 chemins pour être plus heureux*, EDB, 2011.

*100 chemins pour trouver la paix*, EDB, 2012.

*100 chemins pour découvrir Dieu dans la vie de tous les jours*, EDB, 2013.

## Autres publications

Yves Boulvin a enregistré des centaines d'émissions sur cassettes ou CD qui peuvent être demandées à *Éclésià +*, 299 avenue Charles de Gaulle, 30130 Pont-Saint-Esprit, ou être téléchargées en podcast sur le site <http://ecclesiaplus.com>.

Des enseignements de l'auteur sont disponibles, entre autres : un coffret appelé « Pour une vie nouvelle » et un DVD, « Un trésor se cache dans tes blessures », que l'on peut commander à Maria Multimédia, Burtin, 41600 Nouan-Le-Fuzelier.

# Introduction

Beaucoup de peurs nous habitent. Certaines viennent des temps anciens et nous ont été transmises (peur du loup ; peur des souris, vestige entre autres des rats qui véhiculaient le choléra ; peur de « ce qui va nous tomber dessus », rappel des obus pendant les guerres...). Ces peurs archaïques créent encore chez beaucoup des réactions disproportionnées, des angoisses et des fausses croyances : « Ça va trop bien, ça ne va pas durer... » « C'est trop beau pour être vrai... ».

Mais ces peurs prennent d'autant plus corps en nous qu'elles ont été véhiculées par nos parents, grands-parents et qu'en plus elles ont pris chez nous une signification symbolique. Par exemple la peur des araignées peut renvoyer à une mère, un père, un adulte, possessif, dominant, qui tisse ou a tissé sa toile dans laquelle nous nous sommes sentis ou nous nous sentons encore prisonniers.

Par ailleurs, des phrases malheureuses, généralités abusives sur les hommes, les femmes, la vie, Dieu... venues du haut de personnes que nous aimions ou estimions, ont pu beaucoup et faussement nous marquer.

D'autres peurs nous sont plus personnelles, liées à notre vécu, nos traumatismes, nos plaies non cicatrisées (peur de l'autorité, peur des accidents, peur du feu, de l'eau, peur des mauvaises rencontres...). Petite, Jeanne a vu une maison brûler. On lui a dit que c'était à cause du gaz. Aujourd'hui elle vérifie vingt fois sa cuisinière avant de sortir. Virginie a appris qu'un voisin avait été cambriolé. Elle a développé un TOC<sup>1</sup>. Quand elle sort, elle s'en va et revient à plusieurs reprises contrôler si elle a bien fermé la porte à triple tour. Alphonse ne prend plus la voiture depuis son accident. L'angoisse au volant, dit-il, est plus forte que lui. Depuis qu'elle a failli se faire agresser en forêt, Marie ne s'y promène plus jamais...

---

1. Trouble Obsessionnel Compulsif.

D'autres peurs enfin sont renforcées par les informations télévisées, les médias qui se focalisent beaucoup plus sur les drames, les guerres, les agressions, les phénomènes dits naturels (tsunami, tremblement de terre, ouragan, etc.) que sur les actes de générosité de Monsieur Dupont ou de Madame Michu.

Nous avons tous à faire le tri. D'abord à prendre conscience de toutes ces peurs, à savoir les nommer, les repérer, et ce livre va nous y aider. Ensuite à comprendre leur(s) origine(s). D'où me viennent-elles ? (Ma famille, mon passé, mon hérité, les médias...). Quelles sont les peurs infondées qui sont une projection de traumatismes passés ou de ce que l'on m'a fait craindre ? Quelles sont celles qui n'ont aucune réalité, sont plus liées à ma façon inconsciente de me compliquer la vie et me demandent d'apprendre peu à peu à les arrêter, les raisonner, même si pour cela j'ai besoin d'une aide extérieure (accompagnement, thérapie...) ? Quelles sont celles enfin qui font allusion à quelque chose qui pourrait se produire mais qui m'invitent à mettre en

place des mesures de sécurité plus grandes (vigilance, prudence au volant, meilleure organisation, prière et appel à la Providence...). Une dame était heureuse de déménager, son mari étant nommé dans une ville éloignée qu'elle connaît et aime bien. Pourtant elle était angoissée, et faisait des rêves où elle se voyait se disputer avec sa belle-mère qui habite cette ville et dont elle allait ainsi se rapprocher. Or « mieux vaut prévenir que guérir ». **Cette peur invitait à une action.**

Comment allait-elle s'organiser pour que tout se passe bien ? Quelles règles allait-elle mettre en place, avec son mari, pour être heureuse de rencontrer ses beaux-parents mais sans excès, sans intrusion, sans se sentir étouffée ?

C'est un manque de discipline ou d'organisation qui nous fait par exemple entreprendre une activité au dernier moment, partir trop tard de chez nous, et ainsi craindre d'arriver en retard. C'est ce même processus qui nous pousse à ne pas nous occuper de nos papiers administratifs, factures..., à retarder sans cesse le moment de nous y confronter et ainsi vivre dans une angoisse flottante. Là

aussi nous y pouvons quelque chose en (ré)acceptant de nous organiser et de travailler sur nous pour changer nos habitudes : partir plus tôt, savoir attendre en gare ou lors d'un rendez-vous sans avoir l'impression de « perdre notre temps », mieux administrer le courrier, payer tout de suite nos factures ou faire au plus vite notre déclaration d'impôts... Parmi les différents personnages qui nous habitent<sup>1</sup>, il y en a un que nous aurions tous intérêt à développer, celui que l'Analyse Transactionnelle appelle « **l'Adulte** ». Cette part de nous-mêmes est capable de prendre du recul, d'analyser froidement la situation, de la relativiser au lieu de la dramatiser, et de chercher des solutions. Elle sait que le changement prend du temps, que ce n'est pas du « tout ou rien », que nous arriverons à évoluer par des exercices quotidiens et progressifs, pas à pas, étape par étape, et encore une fois, en sachant réalistement nous faire aider quand nous n'y arrivons pas par nous-même. Mathilde, qui n'osait plus sortir de chez elle, a d'une part entrepris une thérapie par

---

1. Cf. *La Vie combat ou cadeau*, EdB 2008.

téléphone et d'autre part demandé à une amie de l'aider : d'abord à descendre ses poubelles, puis à faire quelques pas dans la rue, ensuite, plus tard, à aller ensemble chez un commerçant proche avant de faire tout cela seule sur de plus longues distances. Elle put enfin se rendre chez son thérapeute. Anne-Marie avait le vertige. Elle se voyait souvent se jeter d'un pont. Elle se fit accompagner d'abord sur une partie d'un pont court et peu élevé. Puis, sur un autre un peu plus long et légèrement plus haut. Et ainsi de suite, progressivement, sur de nombreux mois, pour réapprivoiser sa peur. Amédée avait eu un accident suivi d'une forte angoisse sur l'autoroute, ce qui l'empêchait maintenant de prendre toute voie rapide. Conseillé par son accompagnateur, il reprit des cours avec une auto-école sur un petit tronçon d'autoroute, puis avec une personne qui le rassurait, avant d'y aller seul mais sur une courte portion, sachant que quelques kilomètres plus loin se trouvait une aire de repos, où il pourrait s'arrêter si nécessaire, ainsi qu'une sortie juste après. Il répéta cet exercice plusieurs fois, à des heures où il

n'y avait pas d'embouteillage, pour aller **de petite réussite en petite réussite**, reprendre confiance en lui, avant d'entreprendre de plus longs tronçons. Il visualisait par ailleurs que tout allait bien se passer (et il faisait réalistement ce qu'il fallait pour cela) et apprit à s'envoyer des **messages rassurants et valorisants**, apprenant ainsi à **être un bon Parent pour son enfant intérieur** paniqué...

Reconnaître ses peurs, ne pas en avoir honte mais les traiter, voilà la solution. Pour les gérer, les travailler, les réduire, il faut d'abord croire que c'est possible. Ce n'est pas avec des phrases parasites du type : « J'en suis incapable ». « C'est trop ancré ». « Je n'y arriverai jamais ». « Je suis trop vieux... » que je vais y arriver. Mon côté Adulte, mon côté Nourricier pour moi-même, mon côté Créateur qui a plein d'idées pour évoluer, m'aideront à mettre en place toute la pédagogie de changement qui va convenir à ma partie angoissée, négative, défaitiste. « Mon objectif est de... Je suis déterminé(e)... Je vais m'y prendre de telle manière... Je me donne le droit à l'erreur et je persévérerai, tirant la leçon de chaque erreur, de

chaque peur dépassée et en m'encourageant. Je prendrai le temps qu'il faut et j'y arriverai ! »

Combien d'années et d'exercices faut-il pour devenir pianiste, artiste, artisan, sportif... Je le comprends et j'applique le même processus d'apprentissage.

PPDA : Patience-Persévérance-Détermination pour Avancer  
Quarante ans d'accompagnement m'ont fait rencontrer toutes les peurs : au niveau physique (maladie, mort, accident, peur de se faire mal...), psychologique (peur des autres, de l'abandon, du rejet, des moqueries, de se faire avoir, de faire mal ou de mal faire, de l'engagement...), et spirituel (peur de Dieu, du diable, de l'enfer, d'être damné, de l'éternité...).

Ce livre décrit cent peurs essentielles et propose des exercices pour s'en libérer petit à petit.

Bonne lecture !



# 1

## **Peur d'aimer ou de me laisser aimer**

C'est la peur essentielle qui répond à un besoin profond : celui d'être aimé pour ce que nous sommes, au-delà de nos failles et faiblesses, besoin d'être reconnu. Elle prend de multiples formes : peur de me « livrer », peur d'être découvert dans mes ombres, mes difficultés au quotidien... Suis-je vraiment sûr d'être aimable ? Ai-je connu un regard positif sur moi, un regard de confiance, de bienveillance et d'encouragement ? Qui m'a aimé de la sorte, même fugitivement ? Qui m'a révélé le regard tout Amour de

Dieu sur moi ? Qui m'a dit les paroles qui m'ont relevé, fortifié ? Qui a souligné mes qualités déjà mises à jour ou voilées, mes ressources, mes dons, mes talents ? En ai-je le souvenir ? Et aujourd'hui, sais-je remplir mon réservoir intérieur d'amour en recevant et acceptant les compliments, les remerciements, au lieu de dire : « C'est normal. Tout le monde le fait. Je n'y arrive pas toujours... »

Tout au long de ces jours, je me répète simplement : « **Je suis aimable et aimé. J'ai de la valeur.** J'ai en moi quelque chose d'unique et d'incalculable, une perle de grand prix, un trésor que je découvre peu à peu et j'en rends grâce à Dieu. »



# 2

## **Peur de décevoir, d'être déçu**

« **P**as trop déçu ? » « Qu'est-ce que tu penses de moi ? » « Je fais ce que je peux avec mes pauvres moyens » « Je sais que je ne suis pas drôle, pas intéressant(e), pas trop fine, que je suis trop sensible, trop rigide, trop autoritaire... » « Si il (elle) savait comment je suis dans la vie quotidienne, ce dont je suis capable, il (elle) ne m'aimerait pas. » « Je préfère être seul, j'ai bien trop peur d'être déçu. »

D'où cela me vient-il ? Qui avais-je l'impression de décevoir ? « Tu nous déçois après tout ce qu'on a