

La Peur (3)

avril 2020
v2 – 006 05 2020

Étaient présents : Gino, Jérôme, Sarah, Bibie

Lutter contre la peur

Moi, je pense et je réfléchis beaucoup et **je cherche pourquoi j'ai mal. Où est la peur, d'où elle vient...** car on ne peut pas la combattre si on ne sait pas d'où elle vient. J'ai tout **essayé pour affronter la peur**, mais elle revient. **La peur fait souffrir.**

Quand on connaît la cause et pourquoi, on peut travailler là-dessus.

Il faut savoir parler à quelqu'un ... sinon ça fait un traumatisme supplémentaire.

La peur, il faut savoir l'affronter. Quand on n'arrive pas à s'en sortir seul, il faut se faire aider par des professionnels.

Avant, les psys c'était pour les fous, les malades mentaux... aujourd'hui on ne voit plus la même chose. Et à l'époque, **j'ai eu le courage d'aller voir un psy**, car la douleur était trop forte. Heureusement, aujourd'hui, on sait que le psy c'est pour tout le monde.

Moi j'ai essayé d'aller **voir des professionnels** pour quitter la peur. **Ça a échoué.** Je dois vivre avec ça. Quand je vais à la mer, je ne peux pas me baigner, je ne mets que les pieds dans l'eau. Mes enfants non plus ne peuvent pas l'éloigner, ça me fait trop peur.

Le psychologue, oui, il peut aider, mais quand tu es sorti d'affaire. Quand tu ne vis plus ce que tu as subi. Pendant 20 ans, je suis allée au psy. Ça faisait du bien. Mais de retour, ça recommençait et ça ne me servait plus à rien. Après, quand je suis sortie d'affaires, le psychologue m'a aidée : c'est plus un soin dans le traumatisme.

Tout ceci n'est possible que s'il y a **une volonté personnelle.**

À un moment donné, la personne fait comme elle peut pour affronter ces peurs.

Il faut travailler sur nous-mêmes. **C'est la personne qui doit accepter**, il n'y a que toi qui peux t'en sortir. Les autres peuvent te soutenir, prendre de tes nouvelles... mais toi seul peux sortir de toi, c'est le mental qui est en jeu... C'est dans ces cases-là que tu es enfermé.

Et puis il **faut prendre du temps.** Moi il a fallu trois ou quatre ans pour sortir de là.

Il y a des peurs qui s'installent en nous, mais la vérité (le réel) les fait partir.

Pour moi, ça a changé dans **l'atelier d'écriture.** Nous devons raconter une histoire, et j'ai raconté cette histoire. Et **je l'ai lu aux autres participants.** À partir de ce moment-là, la peur, elle a diminué. C'est étonnant, parce que j'en ai toujours parlé. La peur ça n'évolue pas, jusqu'à ce moment-là. Ça a été difficile pour moi, mais j'ai ressenti un soulagement.

Ce qui t'empêche d'avoir peur, c'est de savoir qui tu es.

Si ta colonne vertébrale n'est pas droite, c'est encore plus difficile. La peur vient beaucoup plus vite. Si tu n'as pas de base, tu es dans l'inconnu. Famille ou pas famille, tu as les moyens de sortir des peurs. Tu aurais pu les éviter, ces choses-là...

Ça fait très mal, la vision des autres sur toi. Avant, j'étais retranchée dans la peur du regard des autres, des opinions, je ne parlais absolument plus. La formation que j'ai faite à PeF m'a permis de combattre mes peurs et de **retrouver confiance**. Maintenant je parle, et je parle en public. Sur scène.

Et puis **c'est aussi choisir**, sans risquer le pire. Il y a des risques... si je m'écoute, si j'arrive à réfléchir, je prendrai **un chemin qui va contourner la peur**. Mais pour ça il ne faut pas que j'écoute la peur.

Quand **j'ai fait le choix de vivre**, les choses ont changé. Tu as les blessures, mais **tu apprends à vivre avec**.

Quand tu es en paix avec toi-même, tu ne subiras plus ces peurs.

Quand je vais quelque part, où un truc me revient, je me dis : « **je suis là où je suis, et non ailleurs** » ça me permet de me dire que ce n'est pas la même chose qu'avant, que c'est pas les mêmes lieux, ni les mêmes personnes.

Il y a des peurs qui s'installent en nous, mais **la vérité (le réel) les fait partir**.

Ce qui m'a aidé : c'est **la force et la pensée pour mes enfants**.

Avant le spectacle, il y a **cette peur que l'on dépasse en soi-même**. On sait qu'on doit réaliser des actes, on n'ose pas, il y a un combat contre la peur en soi. Même s'il y a des risques, on y va. Cette peur-là ça nous aide, ça savait qu'on allait le dépasser. On la dépasse, on trouve le bonheur et la joie.

Travailler sur les peurs et pour **retrouver d'autres chemins**. Il y a plein de solutions qu'on va te proposer, mais **la vraie, la bonne, c'est celle que tu vas prendre**.

Et puis il y a une autre peur, où les autres font n'importe quoi et que je ne veux pas, et dans lequel je me fais embarquer. Aujourd'hui, **je préfère éviter** les bandes qui font n'importe quoi, surtout avec la drogue. **J'évite les mauvaises compagnies**

Éviter tous les lieux où la peur peut revenir. Les endroits et les situations qui ont fait naître ma peur.

Et puis, pour lutter contre la peur, **il faut penser au bon moment de ma vie**. Toutes les bonnes actions qui ont été faites pour moi. Ce que les gens m'ont fait de mal, j'oublie... ou plutôt je ne m'attarde pas sur les moments où les gens m'ont fait du mal.

Et puis c'est **dans la prière**, je demande au Seigneur de rencontrer les bonnes personnes.

Il faut avoir **la force de se battre contre ses démons, contre ses peurs**. Moi il a fallu que je la trouve cette force. Affronter ses peurs pour aller de l'avant.

Ne pas rester enfermé chez soi, faire des activités avec d'autres et entendre ce que les autres ont vécu... surtout quand c'est la même chose : je ne suis pas la seule à souffrir et à avoir peur.

Et puis il y a **aider les autres, faire du bien** les orienter vers les structures aidantes. Aider, ça veut dire que tu prends du temps pour être avec elle, pour qu'elle puisse évoluer, aller de l'avant, à son rythme.