

L'amour ou la peur

L'amour et la crainte sont deux émotions fondamentales qui donnent vie à d'autres émotions.

Il y a une bonne peur, celle qui protège la vie et qui nous permet par exemple, grâce à sa présence, d'être prudents lorsque nous traversons la rue. Nous pourrions l'appeler la peur-prudence.

La peur dont je veux vous parler est une altération de la première. Cette peur déviée vise davantage la satisfaction des besoins à l'extérieur de soi. Elle contracte donc, étouffe, limite, rétrécit l'espace vital, développe des visions de soi et des stratégies limitantes ou moins authentiques. De plus, elle emmagasine, agresse en fonction de la satisfaction des besoins ou pour protéger les acquis sinon les chances d'acquérir. La peur déviée est donc une émotion plus versée vers l'extérieur et vers le futur.

Celui que la peur déviée domine s'identifie davantage à ses stratégies (réussies ou moins réussies) pour obtenir la satisfaction de ses besoins. Ainsi, une personne peut établir un tas de stratégies pour obtenir la reconnaissance de ses pairs qui lui a fait défaut dans le passé. Il devient alors dépendant du regard des autres et surtout de sa propre évaluation basée sur sa performance (qui sera toujours insuffisante). Il devient donc prisonnier de sa peur de ne pas pouvoir obtenir cette reconnaissance extérieure pour se sentir valable ou légitime d'exister. La réponse prédomine ainsi sur l'expression. Pour continuer cet exemple, la peur déviée altère, par conséquent, la possibilité de faire l'expérience intérieure de se reconnaître soi-même dans toute sa splendeur. Celle-ci n'est pas inspirée par la partie la plus haute de l'être, le Soi, mais plutôt par une appréciation extérieure superficielle et volatile.

Cette partie spirituelle de nous même, nous appelle en premier lieu à changer notre regard sur nous-mêmes et à accepter notre grandeur au détriment des évaluations superficielles acquises dans le passé. Être à l'écoute de soi et du Soi, en reconnaître les signes (manifestés à travers du corps, les besoins et les émotions), les respecter et agir en conséquence de manière la plus adéquate possible c'est ce qu'on appelle l'amour. Par conséquent, celui-ci encadre la crainte, lui redonne sa fonction première de prudence nécessaire. L'amour est donc une énergie qui part de l'intérieur. Il s'étend, met de l'ouverture, partage, guérit, vise l'expression créatrice d'une vie venant d'un être unifié.

L'accompagnement en coaching de vie ou en coaching en trouble de déficit d'attention et hyperactivité (TDAH) a pour but de reconnaître en premier lieu la grandeur de la personne plutôt que les vieux patterns de jugements superficiels qui ferment la porte (à soi-même et aux autres) à un amour véritable de la vie. Par exemple, les parents avec un enfant TDAH, auront souvent la tendance à avoir une communication négative envers l'enfant qui vient de vieilles pratiques inappropriées et limitantes. Cela a pour conséquence de projeter une vision destructrice de l'estime de l'enfant qui ne fait qu'accentuer une réponse inadéquate dans la famille et à l'école. En conclusion, le changement de la perception par l'amour amène un changement de l'identité et des comportements. L'amour bannit donc la crainte.

