



Gaëlle PIZZOTTI-PÉCOUD

Gaëlle est une éveilleuse de conscience dont la mission est de partager ses connaissances sur le féminin. Après un début de carrière « parfait » selon certains — études universitaires, postes à responsabilités, etc. — elle s'est retrouvée avec un vide intérieur. Une partie d'elle-même lui criait que cette vie, ce n'était pas la sienne !

Elle a donc mis à plat ses réelles envies, besoins, forces et objectifs, puis a commencé à apprendre à se connaître véritablement. Aujourd'hui, elle accompagne des femmes qui ont envie et besoin de changement pour qu'à leur tour, elles puissent vivre selon leurs valeurs.

www.amiparcours.ch

LA PEUR

AMIE OU ENNEMIE ?

La peur est une émotion ; elle a sa place parmi tous nos ressentis, même s'il est vrai qu'elle n'est pas toujours facile à appréhender.

De base, la peur existe pour nous protéger. Si nous n'avions pas peur du tout, nous pourrions essayer de sauter d'un pont, juste pour voir quel serait le résultat ! Si la peur a dû être très utile aux hommes des cavernes, qu'en est-il de

nos jours ? De quoi avons-nous peur ? Dans les pays en paix, nous sommes assez souvent confrontés à ces types de peurs : la peur du rejet, de décevoir, de ne pas être accepté ou aimé, de l'échec, mais aussi de la réussite, d'oser, de lâcher prise, de la solitude, de s'imposer, de la maladie et de la souffrance, de la violence, etc. La liste est non exhaustive !

Personnellement, j'ai vécu pendant des années

dans la peur constante de tout ! J'avais peur de mal faire, de dire oui, de dire non, du changement, de l'autorité, de ne pas être parfaite, d'être en retard, de ne pas répondre assez rapidement aux attentes des autres, d'être nulle, de ne pas pouvoir accomplir une tâche qui m'était demandée, de ne pas avoir assez confiance en moi, etc.

Avec du recul et un regard bienveillant, je me rends compte que je n'avais pas identifié toutes ces peurs. Elles étaient bien présentes et très contraignantes au quotidien, mais je n'aurais pas pu les nommer. Je pensais que c'était « normal » de vivre de la sorte... que la peur faisait partie intégrante de ma vie ...

Grâce à un long travail de développement personnel, j'ai pris conscience que tous les êtres humains sont conçus pour éprouver des émotions. Que ces émotions nous aident à identifier nos besoins et à les satisfaire. Du coup, au lieu de subir mes peurs, j'ai pris conscience qu'elles étaient là, et j'ai décidé de les affronter les unes après les autres. J'ai commencé par les lister et une fois l'ampleur des dégâts constatée, j'ai décidé de mettre des priorités. À l'époque, j'avais une phobie et j'ai commencé par cette peur-là. Je me suis fait accompagner pour comprendre d'où elle venait, pourquoi je l'avais développée et comment je pouvais vivre avec. Une première grosse libération venait d'avoir lieu.

Ensuite, j'ai traité les autres peurs. Celles d'échouer, de ne pas être à la hauteur, de ne pas oser, etc. Je me suis rendu compte qu'une grosse partie de mes craintes venaient de mon éducation et de mes croyances. À nouveau, j'ai repris mon stylo et mon cahier et j'ai noté toutes mes certitudes. La liste était longue. Néanmoins, le fait d'écrire et de poser sur le papier des émotions lourdes est un premier pas vers la liberté. Le fait d'écrire permet d'extérioriser et de matérialiser ce qui est susceptible de nous perturber ou de nous faire du mal. Cela m'a permis de reprendre peu à peu les commandes de ma vie.

Concrètement, j'ai cherché ce que la peur

d'échouer signifiait pour moi. J'ai compris que parmi les valeurs familiales qui m'avaient été transmises, l'échec ne pouvait pas faire partie de ma réalité. J'ai donc tout mis en œuvre pour réussir.

Et vous savez quoi ? J'ai réussi tout ce que j'ai entrepris : mes études, ma vie professionnelle, ma vie privée. Néanmoins, le prix à payer fut un épuisement total de mes ressources et de mon énergie.

Après une période de confusion, j'ai compris que je pouvais sortir du schéma « je réussis – j'échoue ». J'ai compris qu'essayer (sans forcément aller jusqu'au bout) pouvait aussi m'apporter des compétences et des connaissances. J'ai compris que chaque événement peut être vécu comme une expérience. J'ai finalement compris que le chemin parcouru est parfois plus important que l'objectif en lui-même. Cette prise de conscience a fondamentalement changé ma perception de la vie.

Alors, aujourd'hui, ai-je encore peur ? Oui, bien sûr ! Mais, ce qui est radicalement différent est que je sais accueillir et reconnaître cette émotion. Je lui laisse la place qu'elle demande, mais je sais aussi quand et comment lui faire face. Le fait de demander quelque chose génère encore la peur d'un refus. Dès lors, je fais mes demandes en pleine conscience. Je note que je récolte beaucoup plus de positif que de négatif. Néanmoins, en cas de refus, je suis bienveillante avec moi-même, et je traite cette partie de manque de confiance en moi lorsque c'est nécessaire.

La peur fait partie de nos émotions de base ; donc, nous continuerons à avoir peur. Parfois, cela nous sera salutaire. Par contre, lorsque cette émotion génère de l'angoisse ou de la panique, il est temps de réagir et de comprendre les enjeux cachés derrière nos inquiétudes.

Faire face à ses peurs et ses craintes permet de se libérer, d'oser et de vivre pleinement sa vie. Arrêter d'avoir peur constamment permet de lâcher prise, de se connecter au flux de la vie, de retrouver une joie de vivre et de s'écouter vraiment pour prendre des décisions qui nous conviennent.

Osez : la vie a autre chose à vous offrir !