

J'ai décidé de me libérer de mes peurs et ça marche !

Angoisses qui paralysent, croyances erronées qui limitent, traumatismes qui empêchent d'avancer, etc. Face aux peurs qui empoisonnent la vie, comment faire pour se libérer ? Pascal Martin, praticien chamanique auteur de *Rue des chamanes* (Ed. Véga), et Vincent Aveni, thérapeute suisse auteur de *Blessures de vie – Se libérer des chaînes du traumatisme* (Ed. Favre), vous donnent des clés pour les identifier, leur faire face et les dépasser.

Pascal Martin

C'est à 36 ans qu'il revoit sa façon de penser : on lui diagnostique un lymphome de haut grade et une fois guéri de ce cancer très agressif, il se rend compte que son métier de consultant ne lui convient plus. « Je travaillais beaucoup et je gagnais très bien ma vie mais le système de l'entreprise m'avait pompé toute mon énergie. J'avais grandi avec la croyance inculquée par ma mère qu'il fallait beaucoup d'argent pour exister mais la vie que je menais ne me correspondait pas. J'ai donc tout fait pour reconquérir l'énergie vitale qui me manquait en retrouvant ma personnalité et en redonnant un sens à ma vie. » Il se met au yoga, au qi gong, se forme au reiki, à la médecine chinoise, au shiatsu, etc. Multi-casquettes, il propose désormais des consultations, des séminaires et des ateliers où il fait appel à toutes les techniques énergétiques ou psychologiques qu'il a étudiées. Il s'est également formé à la Foundation of Shamanic Studies il y a 10 ans pour devenir praticien chamanique, un chamane étant à la fois un sage, un thérapeute, un conseiller, un guérisseur et un voyant qui œuvre pour l'équilibre à travers le lien sacré entre la nature, la terre et l'univers.

<https://parischamanes.fr/>

Vincent Aveni

Un burnout-remet toute son existence en question à l'âge de 42 ans. Il entreprend une thérapie pour se reconstruire et prend conscience qu'il est passé à côté de de l'essentiel de sa vie, qu'il n'a cessé de suivre le chemin que l'on a tracé pour lui. Sur son chemin de guérison il découvre la Méthode de Libération des Cuirasses © de Marie Lise Labonté et se forme à cette technique pour devenir thérapeute. « En m'intéressant à la MLC, j'ai été frappé de découvrir à quel point le corps garde en mémoire toute notre histoire psychologique et traumatique et que celle-ci s'inscrit au plus profond de nos cellules.–Or, bien avant que mon corps s'effondre je recevais déjà des signaux de détresse. -J'avais beaucoup de douleurs qui manifestaient de cette tension permanente que je vivais dans mon travail de l'époque. Avec cette méthode, on part du corps, on assouplit la musculature et cela permet d'assouplir aussi les Cuirasses, qui nous protègent de notre matériel psychologique. Au fil du temps ces protections ne sont plus aussi hermétiques, elles commencent à laisser passer des messages, des bribes d'histoires, des émotions. Et petit à petit la personne arrive à libérer son corps d'une mémoire traumatique inconsciente. »

L'apprentissage du travail avec l'inconscient (les IT©) puis d'autres en sur les traumas (SE®) et les émotions (ISP™) viendront compléter ses formations. Il est également formé en Ortho-Bionomy©

<https://www.etre-et-devenir.ch/>

* Peurs infondées et croyances limitantes qui empêchent d'avancer

Pascal Martin :

Vincent Aveni : Ces peurs viennent d'une expérience qui a causé de la souffrance, que l'on veut éviter de revivre à tout prix. Des cuirasses, c'est-à-dire des protections, sont apparues à l'époque mais elles restent ancrées même si elles n'ont plus de raison d'être et ce conditionnement se réactive à chaque fois qu'une situation fait écho au passé. Cette anticipation conditionnée crée une peur paralysante et vous programme pour le futur en fonction de ce que vous avez vécu par le passé. Face à ces peurs infondées qui vous empêchent de réaliser un projet ou vous donnent l'impression que vous n'êtes pas capable de faire telle ou telle chose, je vous propose l'exercice suivant : prenez une feuille assez grande et tracez une ligne verticale pour la séparer en deux, puis notez sur le côté gauche de votre feuille la croyance qui agit comme un frein. Par exemple, si vous avez peur de vous lancer dans une nouvelle activité parce que vous pensez « Mon corps n'est pas capable de faire cet effort. » Inscrivez cette croyance sur papier et laissez venir spontanément une réponse. Cela peut être par exemple « Oui, c'est vrai ». Cette réponse vous la mettez sur le côté droit de votre feuille. Répétez ce même processus sur le papier, jusqu'à ce que votre inconscient vous souffle une réponse différente, comme par exemple « Oui, j'ai les capacités pour faire cet effort ». Cet exercice sert à aller chercher en soi ce qui bloque dans l'inconscient pour se réaliser. En vidant dans un premier temps la couche superficielle négative, vous révélez les résistances qui vous empêchent de vous développer harmonieusement.

* Angoisses liées au Covid-19

Pascal Martin :

Vincent Aveni : Cette période a réveillé une peur archaïque, l'angoisse de la mort. Pour moi, la meilleure protection qui agisse sur le système immunitaire, c'est de trouver une forme de sérénité. Il s'agit bien sûr de se protéger avec les mesures barrière et de sécurité, d'avoir confiance en elles, mais aussi d'accepter que, peut-être, je peux mourir car le risque zéro n'existe pas.

* Traumatismes qui nous empêchent d'avancer, de tourner la page et créent un mal-être

Pascal Martin :

Vincent Aveni : Lors d'un traumatisme, une partie de nous est restée bloquée prisonnière de l'histoire car nous n'avons pas pu accomplir les gestes de défense pour se protéger, combattre ou fuir. Il existe une peur de renouer avec ce traumatisme car cela implique aussi de renouer avec la souffrance vécue. Mais tant que vous ne le faites pas, la vie construit des scénarios qui se répètent pour vous rappeler ce qui a été interrompu par l'élément traumatisant et qui n'a donc pas été terminé. Pour rompre la chaîne des répétitions ou contrer l'impression de ne pas avancer et de ne pas réussir à tourner la page, il s'agit donc d'identifier l'élément bloquant qui génère un mal être et de le dépasser : « Je suis dans une situation où je me sens prisonnier, que puis-je faire pour me sortir de cette prison ? » Si je la fuis, cela va certainement se représenter. Mais si je décide d'agir pour ouvrir les barreaux et que j'installe en moi des forces, je ne me ferai plus

jamais emprisonner. Il s'agit de s'occuper de soi, de s'apporter ce qui nous manque et ce dont on a besoin.

*** Peur des autres et méfiance permanente**

Pascal Martin :

Vincent Aveni : Réfléchir d'où cette peur des autres tire son origine est déjà une première piste. La méfiance découle souvent d'une vie dans un milieu maltraitant, qui amène à considérer l'autre comme un objet susceptible de nous faire du mal. Elle peut aussi venir d'un manque de relation, comme par exemple les personnes qui ont grandi dans une famille où il n'y avait pas d'affection ou de câlins. Le corps est tellement en carence de ce genre d'attention que le fait d'être en contact avec l'autre pourrait soulever une marée de souffrance qui révélerait le manque affectif... L'inconscient préfère donc l'éviter à travers la méfiance des autres. Cela peut être un travail assez long pour redonner confiance à quelqu'un qui ressent ce genre de peur.

*** Peurs liées à la maladie, aux souffrances physiques et aux somatisations**

Pascal Martin :

Vincent Aveni : Si vous ne savez pas pourquoi vous souffrez, votre corps le sait car il porte la mémoire de tous les traumatismes, petits ou grands, que vous avez emmagasinés.

Chaque émotion, qu'elle soit agréable ou désagréable est accompagnée d'une décharge d'une ou plusieurs hormones et cela influence autant notre corps que notre esprit. A trop vouloir se protéger de ses peurs, à trop les enfouir sous des carapaces vous allez accumuler les décharges, les cristalliser dans vos systèmes corporels et à la longue, vous risquez de développer des tensions ou des maladies (psychosomatiques, auto-immunes, blocages du dos, etc.). D'où l'intérêt de permettre au corps et à la personne d'exprimer les émotions qu'elle intériorise et d'évacuer la pression au niveau émotionnel et physique. Cela peut se faire par la thérapie mais aussi en pratiquant la méditation, en lisant, en se promenant en forêt, en discutant avec des amis, en s'accordant des petits plaisirs, etc.

Et pour les personnes qui expérimentent des maladies et des douleurs corporelles qui peuvent générer des peurs, je propose par exemple l'exercice de la balle de tennis. Il consiste à s'allonger et à placer deux balles de tennis sous les zones où il y a en général des tensions (les fessiers et le haut des épaules ou le haut des trapèzes). Tout en étant en contact avec l'inconfort et quelques fois la douleur engendrés par les balles de tennis la patiente se rend compte au fil des petits mouvements qu'elle effectue qu'elle peut traverser cette douleur et petit à petit s'installe la confiance qu'elle peut aussi traverser sa souffrance. Cela lui permet petit à petit de retrouver de l'espoir et des forces pour affronter sa maladie.

Magalie GUILPAIN

