



LES GRAINES DE PEUR

Selon des écrits bouddhistes, nous avons tous en nous une graine de peur. La reconnaître permet de la transformer.

Avec les années, de nouvelles insécurités apparaissent, certaines inimaginables dans le passé, alors que d'autres s'atténuent. Trop souvent au lieu de regarder nos peurs, d'apprendre à les connaître, de les comprendre, de les apprivoiser, on les balaye sous le tapis et on essaie de faire comme si elles n'existaient pas. Pourtant, c'est ainsi qu'elles prennent plus de place, comme les grandes ombres dans la nuit.

Voici quelques exemples des nombreuses peurs pouvant être éprouvées :

- *Ma plus grande peur, c'est de perdre mon autonomie.*
- *Moi, c'est de ne plus avoir d'érection.*
- *Moi, j'ai peur de devenir invisible aux yeux des autres.*
- *Moi, c'est la solitude, la peur de vieillir tout seul.*
- *Moi, c'est de ne plus avoir mon permis de conduire...*

Et vous ?

Quand nos insécurités nous empêchent de poursuivre notre chemin et d'y sentir un certain bien-être, il est temps d'agir. L'exercice suivant vous aidera à aller à la rencontre de vos peurs, à les apprivoiser et à les surmonter. La peur de perdre son autonomie, citée plus haut, est l'exemple utilisé pour illustrer chaque étape de la démarche proposée.



jeunes

adultes

travailleurs

aînés

1 Identifier mes pensées

- Prendre conscience de ma peur : quelle est-elle ?
Exemple : j'ai peur de perdre mon autonomie.
- Découvrir les pensées négatives et irrationnelles qui y sont rattachées.
Exemple : j'ai peur d'être seulE, enfermÉE, mal lavÉE, j'ai peur de souffrir de mauvais traitements, etc.
- Retracer l'origine de mes pensées. Qu'est-ce qui me fait peur et pourquoi ?
Exemple : j'ai peur d'aller en centre d'accueil à cause de ce que j'entends dans les médias; j'ai peur qu'on m'y maltraite.

2 Reconnaître les autres émotions liées à cette peur

Exemple : dans une résidence, je me sentirais complètement abandonnéE, comme un rebut de la société; je me sentirais diminuéE et impuissantE.

3 Connaître la réalité

Aller chercher les données statistiques, les faits réels, vérifier la réalité.
Exemple : dans les faits, seulement 3,5 % des personnes de 65 ans et plus vivent dans un centre d'hébergement, et la très grande majorité d'entre elles sont traitées adéquatement. Ce sont des lieux de soins...

4 M'exposer à la peur, me familiariser avec l'objet de ma peur

Exemple : si j'ai peur de perdre mon autonomie, je peux faire des petits pas en acceptant que quelqu'un m'apporte une soupe quand je suis enrhumée ou que ma nièce passe me chercher pour un souper comme elle me le propose.

5 Évaluer ce que je peux faire pour réduire ma peur

Exemple : je décide de déménager dans un appartement au rez-de-chaussée pour pouvoir rentrer mon épicerie et mes bagages par moi-même le plus longtemps possible.

6 Redonner à ma peur une forme acceptable

Agir, trouver des solutions afin que ma peur retrouve la grosseur d'une graine.