

Mai 2009

Volume X numéro 1

Dites non à la peur !!

La seule chose dont on aurait raison d'avoir peur c'est la peur elle-même
(Roosevelt)



Même si le sujet des effets néfastes de nos peurs ou craintes exagérées a déjà été abordé, je me permets de revenir sur celui-ci. Pourquoi ? Parce que plus j'avance dans la vie, plus je rencontre des personnes qui perdent ou gaspillent une partie de leur vie, vu qu'elles n'ont su composer avec tout ce qui est susceptible de nous amener à craindre d'une façon quasi malade.

Moi-même les peurs déraisonnées ont empoisonné une partie de ma vie. Le bouquin « La joie de vivre » de Orison Sweet Marden m'a beaucoup aidé à comprendre que justifiées ou non, toutes ces peurs sont néfastes et surtout inutiles.

Un chapitre de ce bouquin s'intitule « **Les ennemis jumeaux de notre bonheur, la crainte et le souci** ».

Et voici quelques extraits de ce livre :

« **La crainte tue l'espoir**; le souci et l'inquiétude détruisent la confiance, la puissance de concentration et l'esprit d'initiative. La crainte est fatale à tout progrès, c'est l'empoisonneur du bonheur ». « Beaucoup de personnes craignent toujours quelque chose. Elles sont incapables de jouir réellement de la vie ».

La crainte constante de la maladie détruit le bonheur d'une multitude de personnes.



« La crainte agit sur la circulation du sang et dilue toute les sécrétions. Elle paralyse le système nerveux, ride le visage et élimine toute élasticité dans sa démarche ».

« Il est étrange qu'après tant de siècles d'expérience et d'enrichissement, la race humaine n'ait pas encore appris que la crainte n'est qu'un fantôme de l'imagination ».

« Regardez en arrière et vous découvrirez que la crainte qui vous a dérobé tant de joies était la crainte de choses qui ne sont majoritairement jamais arrivées ».

« Si vous ne pouvez être heureux dans les moments difficiles, vous ne le serez pas plus dans les moments plus faciles ».

« Un jour de souci c'est plus fatiguant qu'une semaine de travail ».



« Si vous êtes constamment craintif, vous vous rendez malheureux, vous détruisez votre bonheur et celui de vos proches. Vous abrégez votre vie pour des mois, peut-être des années ».

Je viens de découvrir un autre bouquin qui m'a aidé à mieux contrôler mes peurs : « Vivez pleinement votre vie » de Vincent Peale. Voici quelques extraits sur le comment on se doit d'aborder le phénomène de la peur « en évitant le tracassé vous avez toutes les chances de vivre longtemps et vos jours seront sûrement plus agréables.

« Le tracassé émotif se définit comme un phénomène par lequel l'esprit s'empare d'une idée ou obsession qu'il ne peut plus lâcher ».



« Rappelez-vous qu'en toute circonstance la frayeur grossit l'obstacle dressé sur votre route ».

Je continue les extraits de livres m'ayant beaucoup aidé :

Celui de Patrick Leroux intitulé « Les 12 habitudes des gagnants » comprend cet écrit « Environ 90 % de vos craintes sont imaginaires. Vos peurs sont non seulement le produit de votre esprit, elles n'ont aucune existence réelle. Vos peurs ne sont réelles que dans la mesure où vous laissez votre esprit les créer et votre corps les ressentir ».

Le gagnant comme toute autre personne a aussi des peurs mais il ne laisse pas celles-ci l'immobiliser.

De quel groupe êtes-vous : Questionne Patrick Leroux

De celui qui organise et fait partie de la parade de la vie ?

OU

De ceux ou celles qui auraient le goût de joindre la parade.



Voici une citation du livre « Tremblez mais osez » du Dr Susan Jeffers. « La seule façon de vaincre sa peur est de passer à l'action et de prendre des décisions qui nous engagent ».

Vous devez sûrement vous poser la question suivante : Pourquoi tous ces différents extraits ? Et bien c'est que je désire que l'on constate que la majorité des auteurs et non seulement moi-même, constitue la peur comme le plus grand ennemi de la réussite et du bonheur. À cet effet, hier j'ai assisté au Salon du Livre de Québec et voici encore quelques extraits du livre « Il n'en tient qu'à vous de Ray Vincent ».



« La peur est un sentiment d'inquiétude qui nous envahit et parfois même nous paralyse. Ce sentiment nous assaille devant le danger ou simplement à l'éventualité d'un danger ».

« La peur de l'avenir traduit souvent une incertitude par rapport au présent. Combien de gens ont toutes les misères du monde à se lever le matin ? Ils repoussent de minute en minute l'échéance du présent. Ils fuient leurs problèmes dans le sommeil. Ils ont peur de faire face à leur journée. Pour maîtriser la peur de l'avenir, il faut commencer par contrôler sa peur d'aujourd'hui. Le soir, avant de vous endormir, dites-vous : Demain sera une belle journée. Le matin, en vous réveillant, répétez-vous : Aujourd'hui sera une belle journée. Chaque journée vous offre des moments agréables, si minimes soient-ils. Ne les laisser pas filer. Profitez-en et appréciez-les ».

Moi Robert Dupont, ai-je souvent des peurs ou des inquiétudes ? Évidemment, oui comme tout être humain et encore plus après avoir été opéré pour un cancer ! Il m'appartient à moi et non aux autres de penser, lire, méditer et analyser si mes craintes ne seraient pas à gâcher quelques heures, quelques jours et même quelques mois de ma vie.

Dans mon cas, après quelques périodes de réflexions et ce lecture (ça vaut le coup pour ne pas demeurer mal dans sa peau), je réussis généralement par comprendre que aucune fois dans ma vie la peur ne m'a aidé. Et en surplus ce que je crains a très peu de chance de survenir. La plupart des choses dont j'ai eu peur dans le passé ne sont jamais survenues. Voici une explication pour le 10 % des événements dont on a peur et qui se réalise. Dans plusieurs cas, notre peur démesurée de la survenance d'une chose peut même favoriser la réalisation d'un événement précis.



Lorsque j'écris mes capsules de motivation des gens, mon but est toujours d'aider au moins une personne à mieux apprivoiser la vie avec ses bonnes choses, ses contraintes et ses périodes noires ou difficiles.

Selon moi, le plus grand service que l'on peut rendre à une personne consiste à l'aider à mieux contrôler et apprivoiser ses peurs, ses craintes et ses inquiétudes.

Conclusion

Si la peur rôde autour de toi ou ta famille, n'oublie jamais :

- Qu'elle est nuisible à ton bonheur;
- Qu'elle est néfaste pour ta santé et ton bien être et en plus elle est inutile.



Ceci ne s'applique pas seulement à toi, tous les humains ont à composer avec ce sentiment. Rappelle-toi toujours la citation de Roosevelt : « La chose dont on devrait le plus avoir peur c'est la peur elle-même ».

La peur a souvent une grande relation avec la confiance en soi. Voici un autre extrait du livre de Patrick Le-roux « L'une des plus grandes découvertes de notre temps est que nos pensées déterminent notre destinée ». Les plus grands changements de la vie d'une personne arrivent lorsqu'elle renonce à l'image négative d'elle-même.

Imaginez, moi, Robert Dupont, j'ai attendu d'être âgé de 40 ans pour modifier cette image négative que j'avais de moi-même. Il n'y a pas d'âge pour décider d'être heureux ou heureuse. Acceptez seulement que vous avez plusieurs qualités. Commencez à vous accepter tel que vous êtes. Vous serez tellement bien dans votre peau que les choses dont vous avez peur :

Soit ne seront plus influençables sur votre personne ou vous n'aurez plus les peurs que vous nourrissez.

Si on ne croit pas en soi, on ne croit pas en l'avenir ni en notre capacité de traverser toutes les périodes de la vie. Si je me crois déjà très vieux ou vieille, je le suis, si je crois que je suis malade, je le suis, si je crois que je suis malheureux, je le suis.

Croyez-moi, une source de bonheur ou malheur consiste à avoir la facilité de chasser la peur lorsqu'elle rôde autour de nous. Il faut qu'après la lecture de cette capsule que vous acceptiez fermement que la grande majorité de vos peurs sont inutiles et même néfastes.

Conservez sur vous un billet sur lequel est écrit : les peurs, les craintes, les inquiétudes sont inutiles et néfastes. Si je crains demain, je vais gaspiller mon aujourd'hui.

Merci de me lire, j'ai peur que vous n'aimiez pas cette capsule. Eh non je n'ai pas à craindre quoi que ce soit, je l'ai trop écrit : la peur est inutile et néfaste !!!

Oui j'y crois, je vais aider au moins une personne.



Votre éditeur, Robert Dupont