



Comprendre  
les différents  
types de peurs



incem

Les différentes peurs que nous ressentons dans notre vie peuvent être classées en plusieurs catégories. Tout d'abord, il y a les peurs biologiques qui sont ancrées dans notre cerveau et sont liées à notre survie. Ces peurs, comme la peur des serpents ou des araignées, sont souvent instinctives et font partie intégrante de notre fonctionnement.

Ensuite, il y a les peurs qui surviennent de manière inévitable dans la vie, comme la peur de vieillir ou la peur de perdre un être cher. Ces peurs sont souvent difficiles à surmonter car elles sont liées à des événements qui nous touchent profondément.

Il y a également les peurs qui nécessitent de l'action de notre part, comme la prise de décision ou le fait d'oser faire quelque chose qui nous effraie. Ces peurs sont souvent liées à notre capacité à prendre des risques et à sortir de notre zone de confort.

Les peurs qui touchent notre ego et notre image de soi sont également courantes. La peur de l'échec ou la peur du rejet sont des exemples de peurs qui peuvent affecter notre estime de soi et notre confiance en nous-mêmes.

Enfin, il y a les peurs fondamentales qui posent souvent le plus de problèmes psychologiques. Ces peurs, comme la peur de l'abandon ou la peur de la mort, peuvent être profondément ancrées en nous et peuvent nécessiter une aide professionnelle pour être surmontées.

Dans l'ensemble, il est important de reconnaître que la peur est une émotion naturelle et que nous pouvons apprendre à la gérer et à la surmonter. En comprenant les différents types de peurs que nous pouvons ressentir, nous pouvons commencer à travailler sur nous-mêmes pour les affronter et vivre une vie plus épanouissante.

# Les peurs biologiques

Les peurs biologiques sont des peurs instinctives et innées qui ont été programmées dans notre cerveau au fil de l'évolution humaine. Ces peurs sont souvent liées à notre survie et à notre capacité à répondre rapidement aux menaces potentielles de notre environnement. Par exemple, la peur des serpents, des araignées ou des hauteurs sont des exemples de peurs biologiques qui ont été utiles pour protéger nos ancêtres contre les prédateurs ou les dangers naturels. Ces peurs peuvent être très fortes et peuvent se manifester physiquement, comme la transpiration, les tremblements ou l'accélération du rythme cardiaque. Bien que ces peurs puissent être utiles pour nous protéger contre les dangers, elles peuvent également être irrationnelles ou exagérées dans certaines situations, comme la peur des araignées dans une maison sans danger.

- La peur de se faire tuer ; dans ce cas c'est l'amygdale réagit fortement.
- La Peur qui cherche à nous protéger : peur du vide (hauteur, sensation)
- La peur de l'étouffement (on a besoin de respirer) ; on la retrouve dans les phobies, peur de l'ascenseur...
- La peur de l'inconnu (risque de se faire tuer ; danger potentiel) ; être piégé et enfermé (survie)
- La peur des grands espaces où l'on devient la cible potentielle de prédateurs – agoraphobie)
- La peur des prédateurs au sol (araignées, serpents...) ; prédateurs aériens (au-dessus de nos têtes, qu'on ne peut pas voir)

- La peur de la nuit et le noir : nous ne sommes pas des animaux qui voient la nuit
- La peur du rejet
- La peur de l'abandon : nous sommes des animaux sociaux donc on a besoin d'être entouré

## **Ses peurs s'amplifient avec les traumatismes, les micro-traumas :**

La Programmation Neuro-Linguistique, l'hypnose, l'EFT diminuent la réaction amygdalienne. Quelqu'un qui n'a pas peur de se faire tuer, c'est pathologique. Les peurs sont là pour nous protéger ; elles sont fondamentales, normales et humaines ; elles sont au cœur des phobies, où les réactions sont démesurées.

**Peur qui arrive (c'est la vie) :** vous pouvez faire tout ce que voulez, vous allez vieillir...la peur de la retraite, la peur d'être seule, la peur des catastrophes naturelles, la peur des changements, la peur de la guerre, de la maladie, de perdre un être cher...elles sont inévitables ; ces peurs touchent le contrôle (quelqu'un qui a trop peur, cherche à contrôler ce qui n'est pas contrôlable). Ces peurs qui ne dépendent pas de nous. Il faut chercher à travailler le contrôle

**Peur qui demande de l'action :** Just do it ; retourner en formation, à l'école, changer de métier ; prendre des décisions ; la peur te dit « faut agir, faut faire quelque chose ». se faire des amis, rencontrer quelqu'un, perdre du poids (peur de perdre du poids, des conséquences).

Prise de responsabilité, agir sur > prescription de tâches pour permettre aux gens de réapprendre à faire tout seul ; peurs normales qui cachent les structures fondamentales (rejet, abandon)

**Peur qui touche l'égo** : notre image, la désapprobation, humiliation, réussite, échec, vulnérable, trahison, impuissance ; liées à des blessures émotionnelles (lise bourbeau). Injustice, trahison, rejet, abandon, humiliation, impuissance (incapacité de faire quelque chose). Travailler sur les traumatismes, micro-traumatismes va diminuer la blessure et les peurs irraisonnées.

**Les peurs fondamentales** : rejet/abandon ; présentes en permanence. Elle est graduelle, en fonction du contexte. Toute peur est utile. C'est l'essence de la survie, ce qui nous protège, c'est câbler en nous. Ce n'est pas possible de ne plus avoir peur mais il faut comprendre son message.

Quel est le point commun derrière toutes ces peurs ?

Qu'est ce qui fait que les gens ont peur à un point qu'ils sont paralysés ? Le point commun c'est l'incapacité de gérer la conséquence...si j'ai peur de parler à une fille, c'est la conséquence d'être jeté par la fille.

Ce n'est la peur le problème, mais la conséquence ! La question à se poser est : si vous le faites, au pire il se passe quoi ? Il est nécessaire d'enlever les réponses conscientes et de développer la confiance pour que les gens puissent se dire que rien n'est jamais fini

Travailler la visualisation en visualisant le pire du pire...si vous arrivez à la gérer, le pire du pire, sera géré. Faire de la psycho-éducation.

A person stands on a beach at sunset, looking out at the ocean. The sky is filled with dramatic, colorful clouds in shades of blue, orange, and yellow. The person's reflection is visible in the wet sand.

**Maintenant,  
osez  
revisiter vos  
préjugés**