

De la peur à la sidération : comment sortir de la torpeur ?

“Accepter de ressentir sans aucun jugement ni dialogue intérieur les sensations qui nous traversent.



NATHALIE GIRARDIN

Face à certaines situations, la peur peut surgir malgré nous et nous envahir. Même si cela peut être extrêmement désagréable à vivre, ressentir cela n'est pas dangereux en soi.

Il peut par contre être facile de tomber dans le piège d'alimenter la peur par l'attention donnée et nos dialogues intérieurs, de lui accorder du crédit, de l'écouter et peut-être même d'agir par peur, ce qui est absolument à éviter.

Ressentir ses peurs sans les écouter afin d'agir à partir d'un espace de paix intérieure retrouvé

Lorsque nous réalisons que la peur nous submerge, nous disposons d'au moins deux stratégies. La première consiste à **nous concentrer et focaliser toute notre attention sur autre chose** afin d'arrêter de mettre de l'huile sur le feu et d'interrompre le cercle vicieux de son escalade. La seconde, très puissante, réside dans le fait d'**accepter de ressentir sans aucun jugement ni dialogue intérieur les sensations qui nous traversent couches par couches** jusqu'à retrouver un espace de paix et de silence intérieurs à partir duquel une action inspirée va naturellement pouvoir émerger des profondeurs de notre être.

Fuir ce qui nous fait peur augmente le problème

Lorsqu'une situation nous fait peur, l'émotion grandit





SOUS LA LOUPE

jusqu'à atteindre son apogée puis diminue naturellement jusqu'à disparaître entièrement. **Traverser une peur psychologique finit donc toujours par cesser d'être.** Mais lorsque nous interrompons ce processus naturel en refusant de nous confronter à la peur qui nous habite, notre cerveau garde alors en mémoire l'intensité émotionnelle présente juste avant la fuite, ce qui a pour effet d'accroître l'intensité et la durée de cette même émotion la prochaine fois que nous y serons confronté.e.s.

Inversement, en continuant à avancer dans la direction que nous savons être la bonne malgré la peur qui nous habite, notre cerveau mémorise alors le fait que la peur a fini par se dissiper, ce qui a pour effet que cette dernière s'exprimera avec moins d'intensité et durera moins longtemps la prochaine fois que nous y serons confronté.e.s. C'est la raison pour laquelle la plupart des méthodes efficaces dans le traitement des peurs et des phobies s'appuient sur le principe d'une **exposition progressive sûre comme**

nous le faisons en sophrologie caycienne.

Avancer malgré la peur ou l'art de développer la vertu du courage

Un autre piège demeure dans le fait de vouloir attendre de ne plus avoir peur pour agir, pouvant amener jusqu'à une forme d'immobilisme et à de stagnation délétères. L'invitation est au contraire de savoir **faire preuve de courage, d'oser suivre notre joie, les élans de notre cœur ainsi que notre intuition et nous lancer ou de continuer à avancer malgré la peur** qui nous habite et les doutes qui peuvent subsister.

Face à l'impensable et à l'inacceptable, la peur peut devenir torpeur et se transformer en sidération

L'exploration d'une vie antérieure m'a récemment permis de vivre en conscience une expérience de sidération.

Il s'agit d'une expérience de survie qui surgit face à l'insoutenable ou lors d'une expérience traumatique ou de peur intense : **figement et sensation de ne plus être là, de se retrouver comme en dehors du corps**, que tout s'arrête ou se déroule comme dans un film au ralenti.

L'absence soudaine de toute forme de douleur et de souffrance intérieure liée à la dissociation peut donner **l'illusion d'une forme de calme et de sérénité intérieurs** retrouvés suite à l'intensité du tumulte émotionnel, mais il n'en est rien. Lorsque nous sommes réellement paisibles et serein.e, nous sentons la vie nous traverser et s'exprimer en nous au travers de nos sensations, de tous nos ressentis, alors que la sidération se caractérise justement par **l'absence complète de toute sensation et ressenti du corps**.

Des proies faciles à manipuler

Le corps et l'esprit conscient capable de réflexion et de discernement y sont comme anesthésiés, morts, amenant la personne à fonctionner en **mode automatique** sans présence consciente à ce qui se vit, à ce qui se passe, à la vie en elle qui a comme disparu de notre champ de conscience, se laissant porter passivement au gré des événements. Figée et incapable de ressentir les messages de son corps, de réaliser vraiment ce qui se passe, de se positionner ou se défendre si nécessaire, elle devient alors **une proie facile et conciliante à toutes les formes possibles d'abus ou de manipulation**.

Revenir à la vie

Plusieurs étapes intentionnelles et conscientes sont souvent né-

POURQUOI AVONS-NOUS PEUR ? FAUT-IL LA COMPRENDRE OU LA COMBATTRE ?





cessaires pour revenir à la vie :

- Développer la capacité à prendre conscience de l'état de sidération quand il est présent (sophrologie, méditation de pleine conscience)
- Décider de revenir dans le corps et développer sa conscience corporelle (sophrologie, exploration consciente de soi par le toucher, respiration consciente, massages, etc.)
- Accepter de ressentir ce qui s'y vit en soi, quelles que soient les sensations présentes et leur intensité (sophrologie, méditation de pleine conscience)
- Amener du mouvement afin d'accompagner le mouvement de sortie de l'état de figement (sophrologie, course à pied, danse intuitive, mises en mouvements symboliques autour d'un projet, etc.)
- Fermer les béances laissées dans les corps énergétiques par les expériences traumatiques vécues (adaptations sophrologiques spécifiques, hypnose régressive, soins énergétiques, sprays vibratoires, etc.)
- Activer l'énergie de vie (sophrologie, mouvements en lemniscate du bassin, l'art sacré de l'Amour vécu au sein d'une relation bienveillante et respectueuse ne réactivant pas de nouveaux traumas, kundalini yoga, sprays vibratoires, etc.)

“Un autre piège demeure dans le fait de vouloir attendre de ne plus avoir peur pour agir.

• Persévérer et continuer à chaque étape ou nouveau cycle sur le chemin à avancer pas après pas dans ce que l'on sait être bon et juste pour soi malgré la peur (sophrologie, hypnose évolutive, préparation mentale, etc.). En état de sidération, essayer, c'est déjà réussir et ce, indépendamment des résultats obtenus, car essayer est déjà, en soi, une mise en mouvement ramenant vers la vie et c'est ce qu'il y a de plus important.

• Se féliciter de chaque étape et réussite accomplie sur le chemin (sophrologie, etc.)

Des possibilités d'accompagnement

Il existe certainement bien d'autres approches utiles et efficaces dans ce processus de retour à soi et à la vie. L'alliance de la sophrologie à l'hypnose évolutive et parfois régressive offrent toutefois un cadre thérapeutique particulièrement utile et bénéfique.

La sophrologie constitue une méthode de choix pour accompagner le développement progressif d'une plus grande conscience de soi et de la vie qui s'exprime à travers nous grâce à l'apprentissage de techniques psychocorporelles pouvant facilement se pratiquer chez soi en toute autonomie. L'hypnose régressive permet, quant à elle, de remonter à la source initiale du trauma afin d'en libérer les charges et mémoires traumatiques et modifier les croyances dysfonctionnelles créées lors de celui-ci. Les prises de consciences opérées permettent à la personne de grandir de cette expérience de vie en en retirant des enseignements et compréhensions sages qui pourront l'accompagner pour le reste de sa vie. L'hypnose évolutive permet finalement d'accompagner avec beaucoup de douceur et de bienveillance l'acceptation de ce qui ne peut être changé dans le but de lever les résistances au changement et ainsi d'accueillir avec beaucoup d'amour et de bienveillance les parts blessées mais également rejetées de soi sur le chemin afin d'en prendre soin et surtout de grandir en conscience et en amour des expériences vécues.

+ d'infos

Nathalie Girardin

Renaître à soi - Semeuse de graines de conscience et révétrice d'être

Sophrologie & Hypnose évolutive et régressive

Accompagnements en ligne ou présentiel

+41 79 364 98 46

www.nathalielgirardin.com