

# NEWS 2010

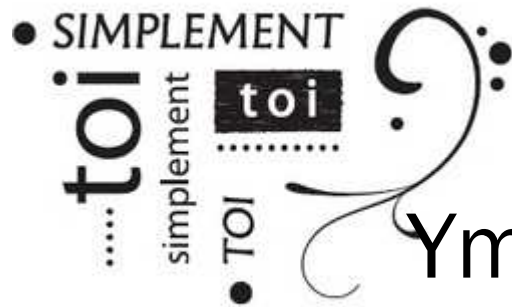




# NOUS RECHERCHONS DES REPORTERS FRANCOPHONES

Vous êtes passionné(es) comme nous de Psychologie, de Développement personnel, de Sciences humaines... Vous dévorez les livres dans ces domaines et aimez faire des rapprochements avec notre spiritualité...

Rejoignez notre groupe de reporters sans frontière. Et inscrivez vous sur [oumhedi@hotmail.fr](mailto:oumhedi@hotmail.fr).

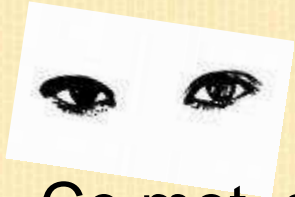


Ymane Taoufik



France

étudiante à l'IAE de Paris  
en master administration des  
entreprises et "fraichement"  
diplômée de polytechnique de  
Lyon, filière mécanique.



## Regard sur ma peur de Ymane Taoufik

Ce mot, si commun et si étrange à mes oreilles : la peur. Saine et en même temps source de déstabilisation pour mon corps et mon esprit.

Cette sensation d'angoisse inexplicable, qui me traverse lorsque je me sens en danger, est en réalité la carapace sous laquelle je me protège. Bizarre, non ?!!!

Elle me côtoie depuis mon plus jeune âge. Elle a commencé par la peur de l'obscurité, puis la peur de me faire gronder par les parents, voir pire ; la peur et l'angoisse vis à vis des remarques de mes copains à l'école. Puis petit à petit, ni l'obscurité ni les parents, ni les copains à l'école ne me font aussi peur qu'avant.

Ils ont laissé place à encore plus grand et plus lourd, la peur du regard de mes semblables dans la société dans laquelle je vis, qui se manifeste beaucoup lorsque je décide de vivre différemment de mon entourage, et surtout lorsque je décide de porter une tenue différente de ce que les gens ont l'habitude de porter.

La peur de dire la vérité ou bien ce que je pense, m'accompagne également, généralement lorsque je suis dans une situation où je dois affirmer mon appartenance, ma conviction, ou tout simplement expliquer mes choix. subhanALLAH, très étranges toutes ces sensations. Les uns savent parfaitement les gérer et passer outre, d'autres s'en sortent plus ou moins avec quelques bobos, et ceux qui restent essaient de s'en séparer mais en vain.

Comment se fait il que les uns peuvent trouver des solutions et d'autres pas. Pourquoi est ce que ces peurs apparaissent toujours au mauvais moment ; comme par hasard...

Ces peurs qui me font peur, est ce que je peux les apprivoiser, les contrôler pour les calmer ? Si j' y arrive, aurai-je d'autres peurs qui surgiront ?

Comment faire pour être mieux là où je veux, comment ne pas me mordre les doigts après que les événements se soient passés sans que j'aie raté des opportunités. Comment faire lorsque je ne sais pas faire ? Comment m'adapter au nouveau, comment ne pas me sentir dépassé(e) ? Comment réduire mes peurs face à l'inconnu ? Comment, comment ... ?

Des questions qui me font certainement bi idn ALLAH ; grandir et qui m'aident à illuminer le chemin qui mène vers lui 3aza wa jal.

La capacité de voir au-delà de mes peurs, je l'acquiers petit à petit, avec l'expérience de la vie.

Doucement, j'apprends à dire « non » à mes peurs, à les écouter et donc à les surmonter.

Oui, les surmonter car elles apparaissent comme des vagues qui m'étouffent et dont le sommet est tellement haut que je m'imagine mal le dépasser.

Ai-je réellement besoin de voir le sommet de la vague, pour comprendre qu'il suffit de se laisser porter, de patienter au creux de celle-ci, une voir 2 au plus, 3 secondes pour que cette même vague disparaisse et que je me retrouve devant un soleil d'une lumière éclatante et un immense ciel bleu.

Apprivoiser mes peurs vient alimenter ma clairvoyance, les événements me paraissent moins brouillés ...

Cette clairvoyance ferme les portes derrière les : « Je suis dépassé(e) par les événements, par les études, par le travail, par la vie quotidienne », elles laissent place à : al hamdoulilah je suis normalement constitué(e), j'ai une tête et un cœur qui dit al hamdoulilah. J'ai en main tout ce qu'il faut pour m'en sortir.

Et je m'active...

Encore une fois le « Comment » s'impose ?

Les sensations que je ressens sont en réalité des mécanismes.

Lorsque j'arrive à les décoder, j'arrive à comprendre ce qui me fait peur et pourquoi.

A complexité et difficulté, j'apprends à associer simplification puis simplicité.

Autour de moi, tout marche en suivant cette même trame : La complexité est constituée de choses qui sont simples à la base.

soubhanALLAH, le corps humain aussi complexe soit-il est composé de cellules simples, exactement à l'image d'un lac rempli qui est constitué à la base de gouttes d'eau.

Tout peut être dé-complexifié et simplifiable alors, même mes sensations. Arriver à me rappeler ce que j'ai ressenti et à quoi j'ai pensé en allant chercher du pain ce matin, en disant bonjour au voisin, en emmenant mes enfants à l'école, ...

Une fois mes sensations décortiquées, et que je sais exactement ce qui me fait peur, je peux agir sur elles, les modeler de manière à remplacer ma peur par autre chose de plus agréable et moins nocif pour moi et pour mon moral.

SITUATION	Mon EMOTION actuelle	Ma pensée actuelle	Ma nouvelle émotion celle que je souhaite ressentir	Ma nouvelle pensée
-----------	----------------------	--------------------	-----------------------------------------------------	--------------------

Gaieté au lieu de tristesse, paisibilité au lieu d'anxiété....  
Cette pratique m'aidera à prendre du recul vis à vis de mes émotions. Certes un renouveau dans ma vie mais également dans ma relation avec le Divin.  
Une recette qui marche avec l'unique aide d'ALLAH et une détermination pour aller réellement au bout de ma peur.

Vous aussi comme Ymane  
vous voulez nous faire part  
de vos lectures, de vos  
réflexions, n'hésitez pas  
inscrivez Vous sur  
[oumhedi@hotmail.fr](mailto:oumhedi@hotmail.fr)