

# la lettre

la lettre de prh - Juin 2007 - n° 31

www.prh-france.fr

Publication éditée par PRH Formation Développement

Organisme de formation et de recherche fondé en 1970



## EDITO

**N**ous abordons dans ce numéro un sujet qui rejoint chacun d'entre nous. La

peur, nous ne pouvons pas ne pas la connaître. L'actualité des élections m'a amenée à m'interroger : quelle part celle-ci a-t-elle dans nos choix de société ? Quelle est la part de notre engagement réaliste face à l'avenir que nous souhaitons et celle qui dit la peur ancestrale de l'autre ?

Bien malin qui pourrait le dire !

Pourtant, chacun a à y regarder de plus près afin de pouvoir vivre son désir profond d'aller de l'avant. Dans certaines occasions, cela demande d'affronter ses peurs et c'est toujours un combat. A travers des témoignages, cette lettre vous propose une démarche en 3 étapes :

- conscientiser que nous avons peur

- regarder cette peur en face  
- passer à l'action avec les forces qui sont les nôtres.

Sans oublier qu'une aide extérieure est alors très aidante. Après cette lecture, je vous propose de vous arrêter à ce que vous vivez :

- quelle est la peur qui me freine le plus actuellement ?

- d'où vient-elle ?

- qu'est-ce qu'elle m'empêche de vivre ?

- quel pas pourrais-je faire pour avancer ?

Je vous souhaite une lecture interpellante.

Agnès Rebelle  
Présidente de PRH France

rencontre avec

## PATRICK BARRAU

### «Pour dépasser ses peurs, il faut savoir les embrasser»

*S'abandonner à la sensation de peur, afin qu'elle recule, telle est l'une des propositions assez étonnantes de ce coach atypique, qui a choisi de s'établir au Maroc et de publier un livre d'entretiens avec un Lama tibétain.*

#### ■ Vous avez pratiqué le parachutisme, est-ce une façon d'affronter ses peurs ?

**Patrick Barrau :** De repousser ses limites plutôt. Mais c'est vrai qu'on peut s'affranchir de ses peurs par l'expérience. Aux personnes qui souffrent de vertige, je conseille de s'exercer à cette situation en se plaçant au bord du vide, en toute sécurité bien sûr, et lorsque le vertige les saisit, de se laisser envahir, en s'abandonnant à cette sensation. En répétant l'exercice, le vertige disparaît progressivement. Pour dépasser ses peurs, il faut les apprivoiser : prendre conscience de leur source, mais aussi les accueillir comme faisant partie de notre être, ni bonnes ni mauvaises. On se coupe trop de ses sensations, on cherche à prendre du recul, à intellectualiser, et c'est ainsi que nos émotions prennent le contrôle.

#### ■ Mais la peur n'est pas uniquement un phénomène physique ?

**P. B. :** C'est toujours un film qu'on se raconte, un scénario psychique qui nous enferme dans une vision à sens unique du réel. Ce schéma d'interprétation déformé valide les croyances erronées que la personne a pu se forger sur elle-même et sur les autres. Malheureusement la peur n'évite pas le danger, elle augmente même les risques parce qu'elle coupe des bonnes décisions à prendre et limite l'expression des talents.

#### ■ Depuis quelques années, la peur semble aussi dominer les compor-

tements collectifs. La sécurité est devenue l'une des préoccupations principales des Français et des hommes politiques...

**P. B. :** Le phénomène ne me semble pas si nouveau. Sur l'ensemble de la planète, tous les registres qui fondent et régissent l'humanité reposent sur la peur et la culpabilité... même la religion a brandi le spectre de l'enfer. Peur de ne pas correspondre à ce que nos parents attendent de nous, puis compétition scolaire et peur de ne pas arriver dans le peloton de tête, exigence de performance dans le travail, etc. évidemment, pour mieux dominer, certains dirigeants politiques ou d'entreprises exploitent aussi ces deux ressorts. La population française est vieillissante, or les personnes âgées ont particulièrement besoin de sécurité. Acquérir de la liberté par rapport à ses peurs et à toutes les tentatives de culpabilisation dont on fait l'objet est une forme de maturité, de sagesse. La peur est donnée par la perspective de perdre quelque chose. Mais la vie est une succession de petites morts, nous sommes sans arrêt en train de perdre quelque chose. Quand vous l'avez accepté, que vous êtes bien avec l'évidence de votre propre mort, vous n'avez plus peur, tout vous est ouvert.

#### ■ Le monde évolue particulièrement vite. Est-ce que cela n'amplifie pas le phénomène ?

**P. B. :** Sans doute. En entreprise, l'accélération des changements est subie plus qu'on ne la maîtrise. Quel que soit son niveau de responsabilité, le personnel doit constamment apprendre et se remettre en cause. La perte des repères est très perturbante. Nous passons d'un monde analytique, binaire (enfer-paradis, bon-mauvais, etc.) à un monde systémique plus complexe : la partie est dans le tout et le tout est dans la partie, chaque partie du système étant interdépendante de l'autre.

L'extraordinaire développement de l'information et de la communication virtuelle ajoute pour certains à la confusion. Il pourrait favoriser l'évolution de l'être humain, en donnant envie de casser les frontières et de faire le voyage vers la complexité de l'autre. A condition de lâcher le désir de tout maîtriser. Pour ne pas se sentir «noyé», il faut consentir à porter son regard sur l'essentiel pour nous au sein de cette complexité et abandonner le reste. Etre à l'aise avec cette non-maîtrise.

### ■ Puisque la peur ne «donne pas des ailes», quels sont les autres leviers possibles pour la vaincre ?

**P. B. :** Le changement est basé sur une confiance en soi fondamentale («je vais pouvoir trouver des solutions») qui ouvre sur la confiance envers les autres. La peur est utile : quand elle surgit, elle donne à prendre conscience de ce qui nous limite, ce qu'il reste à travailler et à mettre de côté pour accueillir l'imprévu de la façon la plus sereine possible. Il est nécessaire de se détacher des jugements, qu'ils proviennent de soi-même ou des autres. La volonté d'être utile, très forte chez l'être humain, peut aussi aider à transcender ses peurs.

Propos recueillis par  
Marie-Christine Colinon



Patrick Barrau, 53 ans, est marié et père de trois enfants. Après une formation de psychosociologue, il s'engage dans l'armée comme officier parachutiste. Six ans plus tard, il devient cadre dans l'industrie, puis conseil dans des cabinets internationaux, avant de créer sa propre société spécialisée dans le coaching d'entreprise. Il est désormais installé à Casablanca, comme directeur associé du cabinet Maroc Devenir, car passionné par la rencontre avec une autre culture, ainsi que par le défi que représente l'accompagnement d'un pays émergent. En mai 2005, il a publié *Être serein et efficace au travail*, entretiens croisés avec le lama Jigmé Rinpoché (éd. Presses de la Renaissance), avec lequel il partage une grande communauté de vues.

## PREMIÈRE ÉTAPE : LES RECONNAÎTRE

**La peur est une réaction de défense élémentaire. Comme toute émotion, elle «ne se commande pas» et surgit indépendamment du raisonnement, au point qu'on n'a même pas toujours conscience qu'elle gouverne nos actes. Il est d'autant plus important d'apprendre à la débusquer pour ne plus se laisser dominer par elle.**

### La peur normale

Le grand fleuve de nos peurs est alimenté par deux sources : le souvenir de situations difficiles déjà rencontrées et l'apprentissage transmis par nos parents ou d'autres personnes impliquées dans notre éducation. Une des toutes premières peurs, «la peur de l'étranger», apparaît vers huit mois. Bébé devient capable de différencier visage connu ou inconnu et il se met à pleurer lorsqu'une personne étrangère s'approche de lui. Plus tard, cette peur de l'inconnu sera renforcée par les mises en garde de ses parents : ils lui diront qu'il ne doit pas suivre les personnes qu'il ne connaît pas, ni accepter de bonbons de leur part, car elles pourraient avoir de mauvaises intentions. Devenu adulte, l'être humain continue à redouter la nouveauté. C'est une réaction normale, presque animale : tout territoire inconnu peut receler des dangers que nous sommes évidemment incapables d'anticiper et que nous ne pouvons pas être certains de maîtriser. De même, il est banal qu'un musicien ou un comédien soit en proie au trac avant d'entrer sur scène, qu'un candidat à un emploi appréhende quelque peu un entretien d'embauche, ou que l'on redoute de devoir s'expliquer avec une personne dont nous craignons les réactions. Surtout si cette personne est importante pour nous, car plus l'enjeu est élevé, plus nous redoutons, légitimement, de ne pas «assurer» aussi bien que nous le souhaiterions. Toute personne sensée craint de sortir seule la nuit dans un quartier peu sûr : cette émotion primaire nous signale que nous devons être sur nos gardes lorsque nous risquons de nous retrouver menacés ou démunis.

### La peur sournoise

Mais, au lieu de nous aider à mieux gérer certaines situations, la peur peut aussi devenir encombrante, voire handicapante, lorsqu'elle surgit hors de propos ou de manière répétitive, jusqu'à devenir obsédante parfois. Même légère, elle nous empêche alors de nous sentir bien et devient un frein à nos activités. Il s'agit dans ce cas d'une réaction disproportionnée qui indique qu'un problème personnel est touché. Nous avons peur, avant tout, de revivre une ancienne blessure qui nous a fait souffrir.

Ce réflexe de protection a tendance à encourager des réactions défensives : évitement, fuite, agressivité, repli sur soi, tristesse, découragement, et même comportements de compensation (manger, boire, fumer...). Nos peurs ne se manifestent pas toujours par un cœur qui bat trop vite ou des jambes qui flageolent, c'est en se demandant pourquoi nous avons adopté un tel comportement que nous pourrions parfois mettre le doigt sur une crainte inconsciente sous-jacente. Reste à identifier sa nature.

### Les peurs qui nous guettent

La peur de ne plus être aimé (ou d'être abandonné) peut être très gênante dans une relation de couple, mais aussi d'amitié ou simplement de travail. Elle risque d'induire une dépendance, des réactions de jalousie ou une attitude d'effacement, voire de soumission.

La peur d'échouer nous incite à reculer par crainte de montrer nos faiblesses ou de ne pas être à la hauteur. Un peu d'appréhension est légitime lorsqu'on s'aventure sur un terrain où l'on manque d'expérience. Mais trop d'adultes n'assument pas leurs responsabilités parce qu'ils manquent de confiance en eux : parents qui ne mettent plus de limites aux enfants, professionnels qui ne prennent pas de décision sans «ouvrir le parapluie». Une méfiance excessive à l'égard de toute nouveauté s'explique aussi par la peur de ne pas s'adapter, de perdre du pouvoir, etc. Considérer tout changement comme une menace potentielle est un frein énorme à toute évolution.

La peur de décevoir ou de faire de la peine est également très fréquente. Elle entraîne une difficulté à dire non et une tendance à fuir les conflits, qui risquent de réveiller un vieux sentiment de culpabilité.

La peur du jugement et du regard des autres enfin handicape toute action et toute relation. Elle est en lien avec une mauvaise image de soi et concerne aussi bien les complexes physiques que la crainte d'être jugé nul, critiqué et rejeté.

Toutes ces peurs sont plus ou moins tapies au fond de nous, à un moment ou à un autre. Les identifier est la première étape indispensable pour se libérer de leurs entraves.

Thomas Wallenhorst,  
psychiatre, formateur PRH

## DEUXIÈME ÉTAPE : LES «REGARDER EN FACE»

**Pour vaincre sa peur, il faut d'abord bien connaître l'ennemi. Analyser ce qui se passe en moi, dans mon corps et mes sentiments, permet déjà de prendre un peu de recul. Lors de cette observation attentive, des émotions refont alors surface, qui permettent d'en comprendre l'origine et de s'en affranchir. Illustration par un témoignage.**

J'ai longtemps redouté de m'exprimer au sein d'un groupe. Je savais d'avance ce qui allait se passer. Mon cœur battait très fort, mes mains devenaient moites, j'avais la gorge serrée et je ne pensais plus qu'à une chose : «je vais rougir, tout le monde va voir dans quelle difficulté je suis». Je parlais intérieurement dans un discours qui devenait aussi réel que le réel : «ils vont penser que je suis nulle, pas intéressante»... jusqu'à en être convaincue moi-même. Bien sûr, *in fine*, je ne savais même plus de quoi il était question.

### La peur de l'engagement, gangrène de notre société ?

S'engager dans des choix de vie nous confronte à nos désirs, mais également à nos peurs. Aujourd'hui, malheureusement, celles-ci semblent prendre souvent le dessus dans nos décisions affectives, professionnelles ou sociétales.

Ainsi, forts de la croyance que le mariage est de toute façon voué à l'échec, de nombreux jeunes préfèrent ne pas s'engager plutôt que de risquer une rupture douloureuse. De même certains s'abstiennent de devenir parents, tant leur paraît lourde la responsabilité de mettre un enfant au monde.

On refuse une offre d'emploi et l'on préfère faire durer ses études ou rester au chômage par peur des contraintes, de se fermer d'autres choix ou de ne pas être à la hauteur.

Et encore... on annule à 15 heures le rendez-vous prévu à 17 h, on décide au dernier moment de ne pas aller au dîner prévu avec les copains, etc.

Mais attention, choisir de ne pas choisir, par crainte de se tromper, c'est donner raison à ses peurs et s'éloigner de ses propres valeurs !

D'après Dimitri Haikin,  
Psychologue

Après coup, je m'en voulais, j'étais très mal. Alors, je refaisais en rêve la réunion. Je m'entendais m'exprimer librement, tous les regards tournés vers moi, m'appréciant... Pour souffrir le moins possible, je refusais des rencontres, ou choisissais quelqu'un qui pourrait s'exprimer à ma place. Je me voyais comme une petite souris grise, inexistante et n'envisageais pas de pouvoir changer. J'étais ainsi. C'était ma nature.

### Je ne suis pas que peur

Pour d'autres raisons, alors que j'étais à un tournant de ma vie, j'ai suivi un stage PRH. J'ai été touchée très profondément par ce

vraiment heureuse ensuite : c'était trop peu, ce n'était pas exactement ce que je voulais dire. J'observais ma peur aussi précisément que possible, les thèmes ou les personnes qui la déclenchaient, ce que je ressentais, et une première prise de conscience a eu lieu : je n'ai plus nommé ma peur «peur de parler», mais «peur d'être rejetée».

### Je sais d'où elle me vient

J'ai tenu bon ; oser m'exprimer me permettait de m'affirmer, d'exister. Mais, en même temps, cet effort réveillait des blessures de mon enfance : ces moments où, riche d'une expérience importante à mes yeux, je rentrais joyeuse à la maison et où l'ambiance familiale retombait sur moi comme une chape de plomb. Ces phrases si souvent martelées : «la vie est dure, on doit souffrir pour gagner son ciel», «ton père, ta mère se sont sacrifiés»... J'ai compris qu'au fil du temps, pour être des leurs, j'avais enterré profondément en moi des forces de vie. J'étais devenue cette petite souris qui doit se taire pour être acceptée dans le cercle familial. Ces souvenirs m'ont bouleversée, mais je les ai accueillis et laissés sortir l'émo-



concept : le fond de l'être humain est positif. J'ai osé croire à cela et je me suis mise en chemin. J'ai intégré, entre autres, un groupe important pour moi. Dans son climat vitalisant, j'ai ressenti le désir de prendre ma place afin de me sentir vraie, en cohérence avec ce que je découvrais de beau en moi. Une envie naissait de me risquer... Après tout quel était le danger ? Ma timidité devenait comme un vieux vêtement qui me gênait.

### Elle change de nom

Au début, j'ai tenté quelques phrases balbutiantes, la peur au ventre. Je n'étais pas

tion. Retraverser ces expériences avec mes forces d'adulte m'a permis de guérir la blessure.

### Un peu plus d'indulgence

Je garde quelques «faux plis» : quand le groupe est nouveau, quand je suis fatiguée, j'ai tendance à me replier. C'est confortable parfois, mais le désir d'être moi, d'occuper toute ma place est le plus fort. Je rougis encore de temps en temps ? Je me fais alors un clin d'œil intérieur : «Tiens, il y a des restes... prends toi avec douceur...!»

Jeanne-Marie Grillet

## TROISIÈME ÉTAPE : PASSER À L'ACTION

**Lorsqu'on a commencé à prendre de la distance vis-à-vis de sa peur, en l'analysant, il faut oser agir pour la faire reculer davantage. Chaque petit pas apporte un immense bénéfice.**

Pierre participe à sa réunion mensuelle avec la direction de l'entreprise. Avant même d'entrer dans la salle, il reconnaît la peur qui l'envahit à chacun de ces rendez-vous : il a commencé à travailler dessus en entretien individuel et sait que cette angoisse de dire une bêtise et d'être pris en faute n'est pas fondée. Se rappelant qu'il s'agit d'une peur «parasite», liée à des événements anciens qui l'ont profondément marqué, il s'efforce de revenir au réel de la situation : «dans cette réunion, avec mes compétences sur les dossiers abordés, avec la reconnaissance que m'accordent mes collègues et ma hiérarchie, je ne suis pas en danger. Si je commets une erreur, ce ne sera pas agréable, mais je ne risque pas d'être humilié comme ma peur voudrait me le faire croire». Cela ne fait pas disparaître l'appréhension, mais elle prend moins de place.

### Une stratégie qui «marche»

Pierre a déjà cherché sur quoi s'appuyer de solide en lui pour échapper à l'influence de cette peur. Il a découvert qu'au fond de lui existe une forte aspiration à la vérité : il aime la relation authentique avec ses collègues qui permet de travailler efficacement dans une bonne ambiance. Aussi, il «se rebranche» intérieurement sur cette aspiration, qui le dynamise et diminue sa peur d'être jugé. Il sait aussi que respirer profondément le soulage et qu'il a intérêt à prendre la parole rapidement pour ne pas laisser la peur grossir. Lorsque son responsable demande à l'assistance de réagir au nouveau projet d'organisation du service, il se lance. Il n'a pas encore en lui tous les arguments, mais peut déjà exprimer une ou deux réactions qui lui sont venues. Il cherche un peu ses mots, mais l'essentiel est dit. Son responsable semble intéressé et lui renvoie une question : une fois l'échange amorcé, Pierre se sent plus à l'aise, il a encore un peu peur, mais un sentiment de confiance a pris le dessus, il a envie de participer à la suite de cette réunion, il se sent utile.

### Faire le premier pas

Cet exemple illustre comment affronter et dépasser une peur inadaptée. Bien la connaître permet d'être capable d'objectiver la situation (pas si risquée que je pourrais le penser !) et avoir repéré des points de solidité intérieure permet de

les utiliser comme antidote pour contrebalancer l'influence de la peur.

Francine trouve que son mari sort trop souvent le soir mais n'ose le lui reprocher, de crainte de le faire fuir. Elle s'en ouvre à une amie qui l'aide à dédramatiser : leur relation est forte et court peu de risques de s'écrouler pour si peu. D'ailleurs, n'a-t-elle jamais osé s'opposer à lui ? Et qu'est-ce qui s'est passé ? D'en avoir parlé a déjà permis à Francine de relativiser un peu. Le premier pas est le plus important et parfois le plus difficile. Mais, dans certains cas, il peut suffire d'avouer sa peur pour qu'elle se «dégonfle» déjà, reprenant des proportions plus justes. Nos émotions ont besoin de s'exprimer ; souvent, c'est parce que nous les gardons enfermées que se crée un déséquilibre en nous. Ainsi, lorsqu'on tremble avant de s'adresser à un auditoire et qu'on le mentionne d'entrée de jeu avec un peu d'humour, on s'attire généralement sa sympathie. On peut aussi annoncer : «Je voudrais te parler, mais je ne voudrais pas que tu le prennes mal ou te faire de la peine».

### Tout un processus de rééducation

Les personnes comme Francine, qui redoutent l'affrontement, ont intérêt à quitter le registre de l'opposition, en parlant de soi au lieu d'accuser : «Je me sens négligée, j'ai l'impression que tu ne laisses plus assez de temps au couple» ; ou encore en tenant un discours constructif lorsqu'on conteste la décision d'un supérieur : «Vous nous avez fait part de votre décision, mais je voulais voir avec vous deux ou trois conséquences qui pourraient poser problème». A chacun d'identifier les «petits moyens» qui l'aident afin d'élaborer peu à peu une stratégie à mettre en oeuvre dans les moments délicats. Ce que nous appelons à PRH le processus de «rééducation» permet de regagner progressivement une capacité de liberté intérieure face à ses peurs. Il est conduit parallèlement au processus de guérison qui s'attache à retrouver l'origine de la peur et à évacuer toute la charge émotionnelle associée. Mais, une chose est sûre, il ne faut pas attendre de ne plus avoir peur pour agir. A chaque fois qu'on recule devant une peur disproportionnée, elle grandit ! Alors que tout acte posé permet de la dédramatiser un peu.

Jean-Michel Anot et M.-C. Colinon

### Petite bibliographie

- **Vaincre les peurs, la philosophie comme amour de la sagesse,**

de Luc Ferry,  
*éditions Odile Jacob, 2006.*

Selon le philosophe, les grandes philosophies sont, pour l'essentiel, des tentatives pour nous sauver de nos peurs sans le recours à un être suprême.

- **Psychologie de la peur (craintes, angoisses et phobies),**

de Christophe André,  
*éditions Odile Jacob, 2005.*

Le point sur la question par un psychiatre qui exerce dans une unité spécialisée dans le traitement des troubles anxieux.

- **Ces gens qui ont peur d'avoir peur,**

de Elaine N. Aron,  
*éditions de l'Homme, 2000.*

Selon l'auteur, une personne sur cinq naît avec une sensibilité exacerbée. La peur empoisonne souvent leur existence. La psychologue les incite à faire de l'hypermensibilité un atout pour leur vie.

- **Tristesse, peur, colère - Agir sur ses émotions,**

de Stéphanie Hahusseau,  
*éditions Odile Jacob, 2006.*

Ce «manuel d'éducation émotionnelle» veut nous aider à comprendre et accepter nos émotions négatives afin de nous rapprocher de nous-même et des autres.

## Deux films indispensables

Michel Mangin a réalisé deux documentaires profondément empreints d'humanité et de «leçons de vie».

### • Au-delà de la souffrance.

Stéphanie Fugain a perdu sa fille, Muriel se bat contre un cancer, Tim Guénard a vu son enfance brisée, etc. : neuf témoins racontent l'épreuve majeure qui les a anéantis à un moment de leur vie et ce qu'ils ont appris à travers elle. Ils attestent que le malheur peut servir de détonateur et qu'il est toujours possible de rebondir. Un message d'une extraordinaire espérance, qui peut rejoindre toutes les personnes douloureusement touchées dans leur existence.

### • Inutiles ?

C'est l'image que la société renvoie à Pierrot, Loïc, Valérie, Abdou et les autres. Car ils sont pauvres, que ce soit matériellement, affectivement ou intellectuellement, et par là-même exclus. Le film leur donne la parole, nous livre leur cri et leur combat pour avancer et dévoile ainsi toutes les richesses qu'ils recèlent en eux. Des personnes qui combattent l'exclusion attestent également combien «se mettre à leur école peut changer le cours de nos vies vers plus de sens et de vérité» (Soeur Emmanuelle).

Pour commander l'un de ces films, adresser vos coordonnées et un chèque de 23 € (port compris) à Serimage films : Forum Ville Active, Bât C., 32, rue Robert Mallet Stenvens, 30900 Nîmes.

[www.serimagefilms.com](http://www.serimagefilms.com)

E-mail : [michelmangin30@orange.fr](mailto:michelmangin30@orange.fr)

## Accompagner un enfant dans ses peurs

Julie, 8 ans, est invitée pour la première fois chez une copine qu'elle apprécie beaucoup. Pourtant, elle ne veut pas y aller, à la surprise de sa maman.

«Je suis étonnée que tu ne veuilles pas répondre à l'invitation de Léa...

- J'ai pas envie, je préfère rester à la maison.

- Es-tu sûre que tu ne seras pas déçue ?

Julie hésite.

- Qu'est ce qui te tracasse ? Que je ne puisse pas t'y emmener ?

Julie se met à pleurer - C'est pas ça ! Mais ça me fait peur !

- Qu'est ce qui te fait peur ? Tu connais le chemin, c'est celui de l'école !

- Je ne veux pas entrer dans le restaurant pour demander Léa.

(Les parents de Léa tiennent une crêperie).

- C'est ça qui te fait peur ?

- Oui, tous les gens vont me regarder et si je ne vois pas sa maman dans le restaurant, comment je fais ?

- Si on trouvait une solution à cela, ça te ferait plaisir de passer l'après-midi chez Léa ?

- Oui, j'aime bien jouer avec elle.

Julie arrête de pleurer.

- Comment pourrait-on faire ?

- On pourrait demander à Julie de venir chez nous ?

- C'est dommage ! C'est elle qui veut t'inviter...

- Je sais ! Je lui téléphone en partant et elle m'attend à la porte du restaurant !»

Après un coup de téléphone à la maman de Léa, c'est la solution qui est choisie.

Une maman a exposé cette situation durant un stage, le groupe y a réfléchi et dégagé plusieurs éléments :

- prendre le désir de l'enfant au sérieux, tout comme sa peur ;

- être disponible pour lui laisser le temps de s'exprimer (ça peut être long) ;

- repérer si sa peur est surmontable, avoir confiance en son enfant, mais de manière réaliste ;

- l'aider à ne pas subir sa peur, à rechercher ce qu'il y a de solide en lui et/ou autour de lui ;

- l'encourager à trouver sa solution, ne pas se substituer à lui quand ce n'est pas nécessaire, ni lui assener des raisonnements d'adulte ;

- être là ensuite pour écouter le compte-rendu de l'après-midi et refléter les progrès accomplis. S'il y a eu des difficultés, lui garder sa confiance.

Et être fier(e) de voir son enfant grandir ! Ce qui est possible seulement si le parent se sent lui-même assez en sécurité pour ne pas chercher à éviter toute peur à son enfant.

## Abonnez-vous à La Lettre de PRH

### Bulletin d'abonnement

Je m'abonne  J'offre un abonnement

Nom/Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

E-mail : .....@.....

Abonnement 3 numéros  12€ (Tarif normal)

20€ (Tarif soutien)

Abonnement 6 numéros  24€ (Tarif normal)

40€ (Tarif soutien)

Précédents numéros (prix unitaire : 4€) :

N°27 - **Décoder ses émotions** : rencontre avec Isabelle Filliozat

N°28 - **Mon corps, ami ou ennemi ?** : rencontre avec Ulla Bandelow

N°29 - **Aller vers l'authenticité** : rencontre avec Christophe André

N°30 - **Mon image, miroir fidèle ou déformant ?** :

rencontre avec Moussa Nabati

A retourner à : PRH FORMATION DEVELOPPEMENT  
5, rue du Jasmin 44230 ST-SÉBASTIEN SUR LOIRE

## Abonnez-vous à La Lettre de PRH

Vous découvrez la lettre de PRH, support d'informations, d'échange d'idées et d'expériences pour tous ceux qui s'intéressent au développement de la personne et à l'évolution de la société vers plus d'humanité.

Notre souhait : vous accompagner dans votre recherche et garder le contact après les temps forts de formation.



### THÈMES DES PROCHAINS NUMÉROS :

- **IMAGINAIRE, VIRTUEL, RÉEL : IMPACT, QUESTIONS**
- **LA RETRAITE : UNE NOUVELLE ÉTAPE DE VIE**

Pour vous abonner, obtenir des anciens numéros ou offrir un abonnement, remplissez le bulletin au verso.