

SPARK 149

DISTINCTION: La peur est le sentiment le plus utile pour les animaux. Les Êtres Humains sont des animaux.

NOTES: Si tu observes les oiseaux tu noteras à quel point ils sont alertes - ils scannent continuellement autour d'eux ce qu'ils pourraient mettre en danger leur existence, ou où ils pourraient trouver de la nourriture ou un abri, ou comment ils pourraient se connecter avec les autres membres de leur espèce. Les oiseaux interfacent avec le monde en utilisant leur peur comme première réponse.

Pense aux insectes. Si tu approches une fourmi, un papillon, un scarabée, comment réagissent-ils ? Ils réagissent premièrement avec leur peur, ils essayent de fuir avant que tu sois trop proche pour les heurter. Même les moustiques et les mouches qui peut être essayent de s'approcher pour leur propres fins s'enfuient si tu fais un geste.

Pense aux écureuils, aux chevaux, aux lions (chats sauvages), aux loups (chiens sauvages), aux dauphins, ou aux gorilles. La peur est leur première réponse. La peur les connecte avec leur environnement, ils sont prêts à répondre à chaque opportunité ou menace. Certainement ces animaux peuvent aussi exprimer de la colère, de la tristesse et de la joie, ainsi que des émotions mixtes. Mais pourquoi la peur a, pour chacun d'entre eux, évolué comme leur outil d'interaction de premier niveau ? Pourquoi la peur est le plus utile de leur sentiment ?

Et pourquoi les humains élevés dans la culture moderne ont si peur de faire l'expérience de leur peur ? Pourquoi as-tu appris que la peur est un sentiment 'mauvais' et 'négatif' ? Pourquoi la peur est devenu un signe de faiblesse, d'immaturité, et d'enfantillage, à être évité à tout prix ?

Est-ce que la compréhension moderne de la peur est appropriée et nécessaire ? Est-ce qu'il vraiment bénéfique pour toi d'éviter et amortir tes expériences de peur ? Ou refuser de ressentir la peur te rend docile, plus facile à manipuler par les entreprises, les gouvernements et les religions ?

Est-il possible qu'en réprimant ta peur tu deviens imprudent face à des conditions de travail ou de vie nocives afin que tu ne prennes pas d'action imprédictible ou hors de contrôle collectivement avec d'autres ? Est-ce que rejeter ta peur te force à t'isoler parce que, sans peur, tu ne peux pas te faire confiance que tu prendras soin de toi-même autour d'autres êtres humains ? Est-ce que tu évites de te lier avec d'autres parce que sans ta peur consciente tu ne peux pas exprimer clairement tes besoins, sentir lorsqu'une distinction ou une limite est nécessaire, ou détecter et clarifier des communications confuses ?

Est-il possible qu'une initiation authentique vers l'âge adulte à la peur est le début d'une (r)évolution ?



EXPÉRIMENTATION: Voici quatre productif domaines dans lesquels tu peux expérimenter à réclamer les bénéfices de ta peur:

1. ÉTALONNE TON DÉTECTEUR DE PEUR. Durant cette expérimentation, tu calibres la précision de ta peur. D'abord, sois certain que tu utilises la *Nouvelle Carte des Sentiments*, où la peur est une source neutre d'énergie et d'information (elle n'est ni mauvaise, ni bonne) entre 0% et 100% intense, utile pour ta vie d'adulte. Puis choisis un objet ou une circonstance autour de toi et comment à baisser ta *Bar d'Engourdissement* pour ressentir la peur que tu as à propos de cette chose.

Imagine des choses pour lesquelles il serait complètement absurdes qu'elles te fassent peur. Si tu choisis une pomme, par exemple, aie peur qu'elle puisse exploser et détruire ta maison complètement. Aie peur que la pomme soit secrètement empoisonnée. Aie peur que si tu croques dans la pomme, tu seras transformé en grenouille. Aie peur que la personne qui t'a dit que la pomme était délicieuse t'a menti et la pomme est vraiment dégoûtante. Aie peur que la pomme soit un philtre d'amour qui tu feras tomber éperdument amoureux de la première personne que tu verras après avoir mangé la pomme. Aie peur que la pomme soit volée et tu seras arrêté si tu la manges, etc. Fais la même chose avec ta chemise, un nuage dans le ciel, la chaise, un verre d'eau, une chanson à la radio, ton téléphone, une poignée de porte, une mauvaise odeur, etc.

Dès que tu collectes des façons scandaleuses d'avoir peur de chose, calibre ta peur avec ces trois critères :

1. Est-ce que ce dont tu as peur est *possible* ? Non, arrête toi la. Si c'est possible, continue.
2. Est-ce que ce dont tu as peur est *probable* ? Si la probabilité est moins de 10%, arrête toi la. Si la probabilité est plus que 10%, continue.
3. Est-ce que ce dont tu as peur est *réelle* ? Ahhh ! C'est la partie difficile ! Si une peur est à la fois possible et probable, comment peux tu tester si ta peur est *réelle* ? Pour tester la validité de ta peur - pour voir si ta peur t'informe de quelque chose tangible dans le présent - tu dois utiliser ton bon sens. Le problème étant: le bon sens n'est pas commun. Cependant, tu peux remplacer le bon sens avec une peur calibrée. Cela signifie changer d'avis et être okay lorsque tu ressens de la peur. Lorsque tu ressens que tu as peur, tu n'as plus besoin de t'inquiéter du fait que tu vas peut être ressentir de la peur parce que *tu ressens déjà de la peur*. Maintenant utilise ta peur pour savoir si ce dont tu as peur est réel.

Pour la pomme, il est presque certain que la probabilité qu'elle soit une potion magique, qu'elle explosera, qu'elle te changera en grenouille, ou que tu seras arrêté est moins de 10%. Si la pomme vient d'un magasin correct et qu'elle était dans une pile alors elle est probablement pas empoisonnée, même s'il y a une grande chance que le fermier a utilisé des pesticides. Laver la pomme serait une utilisation sage de ta peur. Tu peux aussi couper la pomme et la sentir pour t'assurer qu'elle sente bon avant de la manger. Si tu décides que la pomme est propre et qu'elle pourrait avoir



World Copyright 2018 by [Clinton Callahan](#). You are granted permission to copy and distribute this [SPARK](#) as long as this author, website, and copyright notice are included. [Creative Commons Attribution and Share Alike](#) (CC BY SA International 4.0)

License. To get your own free SPARK reminders please click on <http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>.

Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness. <http://possibilitymanagement.org>

un bon goût, alors décide de faire confiance à ta propre évaluation et mange la. Si elle a bon goût (et que tu ne tombe pas soudainement amoureux d'une personne inattendue) tu as pris les pas nécessaires pour calibrer ta peur. Fais la même chose avec chaque prochaines peurs absurdes qui surviennent. Sois conscient que parfois ton évaluation ne sera pas précise. Ceci est à prévoir lors du calibrage. La peur n'est pas parfaite. La peur est utile.

2. REMARQUE TON ENGOURDISSEMENT INCONSCIENT. Fais une liste de chose dont tu *pourrais* avoir assez peur pour prendre une action sauf que *tu ignores cette peur inconsciemment*. Voici des exemples de peurs subtiles que répriment : la peur de dépendre d'un gouvernement pour te protéger lorsque ce gouvernement est déjà corrompu, la peur que manger de la nourriture OGM à McDo ou dans d'autres chaînes de restauration rapide pourrait être un facteur de cancer ou d'autres maladies, la peur que utiliser ton téléphone mobile pourrait faire frire ton cerveau, la peur que le journal national et les chaînes de télévision appartiennent à six entreprises qui pourraient bien distribuer des informations faussées, la peur que la production global de pétrole a culminé en 2008 mais que les prix du gaz reste bas indiquant que les prix sont manipulés pour le bénéfice de quelqu'un d'autre, la peur que la technologie sur laquelle tu dépends peut à tout moment échoué et t'abandonner sur la Terre sans compétence (*technopénuriaphobie*), la peur que si tu as élu un nouveau président qui avait promis des nouvelles politiques mais que les vieilles politiques bien connues continuent cela pourrait indiquer que ton vote n'a aucun signification et quelqu'un derrière le président tire réellement les ficelles à son propre avantage, la peur que la chaîne juste-à-temps d'approvisionnement alimentaire globale qui utilise des avions, des bateaux et des camions pour transporter des quantités massives de nourriture pas chère depuis les pays du tiers-monde jusqu'à ton supermarché pourrait être perturbée et qu'en deux jours les rayons de ton supermarché seraient vides, la peur que ce que tes enfants sont obligés d'apprendre à l'école ne les prépare pas au future qui s'approche rapidement, et ainsi de suite.

Remarquer les peurs que tu réprimes peut être inconsciemment n'a pas pour but de te rendre paranoïa ou que tu rejoignes une théorie du complot. Cela a pour but de te rendre conscient du degré avec lequel tu évites de ressentir les peurs à basse intensité qui peuvent se révéler très utiles. En réprimant les peur tu perds tes impulsions naturelles et intelligentes pour agir et prendre des décisions. Un fois que tu a retrouver ces peurs, commence une liste d'actions que tu pourrais possiblement prendre si tu avais confiance que cette peur t'informait intelligemment. Puis considère faire certaines de ces actions, même si tes voisins ne le font pas.

3. DÉTECTE LES TENSIONS PROVENANT DE LA PEUR. Certaines tensions dans ton corps peuvent être le signal de peurs longuement ignorées. Au lieu d'essayer d'accommoder et d'accepter des tensions musculaires, change de tactique et commence à chasser les tensions pour les trésors qu'elles t'offrent. Relax et dirige toi vers ta tension et dit, *"Bonjour tension. Je t'ai trouvée ! S'il te plaît, informe moi a propos des peurs que tu as tenu pour moi. Je suis prêt à écouter maintenant."*



World Copyright 2018 by [Clinton Callahan](#). You are granted permission to copy and distribute this [SPARK](#) as long as this author, website, and copyright notice are included. [Creative Commons Attribution and Share Alike](#) (CC BY SA International 4.0)

License. To get your own free SPARK reminders please click on <http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>.

Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness. <http://possibilitymanagement.org>

Chaque tension que tu trouves détient les informations et l'énergie pour ton bien-être et ton évolution. Reçois leur cadeaux nutritifs avec grâce.

4. UTILISE TA PEUR COMME UN OUTIL. Nous avons tous développé des astuces et des outils pour survivre dans le monde. Cette expérimentation est d'éviter de mettre le masque du gars fort: *je suis cool, je suis fort, j'ai ma vie sous contrôle* et au contraire d'utiliser ta peur comme le premier outil que tu utilises. Prête une attention particulière aux peurs rapides et à basse intensité. Remarque ces peurs et dit, "*J'ai peur à 3% parce que ...*" Utilise ces peurs professionnellement.

Ayant peur avec vous,
Clinton

