

# NOUS ATTIRONS CE QUE NOUS CRAIGNONS LE PLUS



*par Jackie B. Hamilton*

**Lorsque nous craignons quelque chose, l'intensité de l'émotion qui nous habite est de loin supérieure à celle d'un souhait ou d'un désir.**

Notre cerveau est beaucoup plus musclé pour développer des pensées de peur que des pensées de bien-être.

On a beau ne pas croire à la pensée qui attire, je peux vous affirmer que, pendant des années, tout ce que je craignais le plus arrivait, et ce, à une vitesse et avec une précision hallucinantes.

Coïncidence, vous allez me dire? Na! Impossible. J'ai pu

vérifier la chose tellement de fois que j'en étais même rendue à avoir peur de penser. Littéralement.

## **La différence entre une pensée de désir et une pensée de crainte**

En fait, tout cela s'explique. Lorsque nous craignons quelque chose, l'intensité de l'émotion qui nous habite est de loin supérieure à celle d'un souhait ou d'un désir, par exemple.

Nous pouvons clairement la sentir dans notre corps, cette grosse boule au fond de la poitrine qui rend notre respiration difficile. Cela n'a rien d'agréable et ça nous consume souvent totalement de sorte que nous ne pouvons plus nous arrêter d'y penser.

Nous avons alors ici la formule «mathématique» parfaite pour manifester l'objet de notre crainte, soit une pensée soutenue + une émotion intense = la réalisation de la chose en question.

## **Que pouvons-nous faire?**

Vous vous demandez peut-être si je suis toujours un aimant à attirer dans ma vie ce que je crains le plus? Eh bien, non. Pourquoi? Parce que j'ai compris que, durant toutes ces années, je faisais une grave erreur: J'essayais d'étouffer ou de ne plus trop penser à ce qui me tracassait et, ce faisant, je lui donnais encore plus de pouvoir.

En fait, ce qu'il faut faire, c'est:

1. Regarder la situation en pleine face, c'est-à-dire nous asseoir et oser mesurer l'importance et l'étendue de celle-ci.
2. Nous demander si l'objet de notre crainte est réellement fondé ou si nous ne sommes pas tout simplement en train de fabuler.

3. Si la menace est réelle, trouver tout de suite des pistes de solution. Cela nous donnera une impression de maîtrise sur la situation et fera baisser l'anxiété.
4. Tout faire pour que l'émotion intense diminue afin que nous soyons rassurés et que la pensée de crainte perde de son pouvoir et de son emprise sur nous.

Parfois, il suffit de demander de l'aide, de nous informer davantage sur ce qui nous préoccupe... L'idée est d'arriver à dédramatiser. Posons-nous aussi la question suivante: «Est-ce si important?». Souvent, cela aide à nous ramener sur terre.

*Notre cerveau est beaucoup plus musclé pour développer des pensées de peur que des pensées de bien-être.*

Comme ce serait génial si nous pouvions mettre autant d'intensité dans nos pensées de désir, car, on ne va pas se leurrer, notre cerveau est beaucoup plus musclé pour développer des pensées de peur que des pensées de bien-être. Pour certains, de voir le négatif en premier est même un réflexe naturel.

Quoi qu'il en soit, la prochaine fois que nous serons assaillis par des pensées de crainte, prenons tout de suite le temps de nous arrêter et de trouver une façon de nous «autorassurer». Pour ce faire, il faut plonger totalement dans l'émotion pour mieux le comprendre et ainsi mieux l'adresser, et ce, au lieu d'essayer de l'ignorer. En effet, cela signifierait lui donner encore plus de pouvoir et ainsi risquer de voir notre crainte se manifester.

Source: <https://quebec.huffingtonpost.ca/>