

# La Hardiesse

## Fearlessness

par Serge Kahili King

Nous sommes nés pour être forts, hardis.

Nous n'avons pas hérités la peur de nos ancêtres. Ce n'est pas une réaction instinctive, ni une nécessité pour notre survie. Attention, oui à l'identification d'un danger potentiel, mais pas de peur.

On nous a enseigné à avoir peur. La capacité à supprimer et faire disparaître des peurs montre bien que celles-ci sont apprises et non pas instinctives. Parfois, le fait que beaucoup de conditions spécifiques soient réunis pour insuffler la peur démontre aussi un comportement appris.

Il est temps de définir ce qu'est un comportement instinctif, car beaucoup de gens le confonde avec un comportement automatique.

Le comportement est « automatique » lorsque vous l'avez appris si bien que vous n'avez plus du tout besoin d'y faire attention. C'est basiquement une réaction de stimuli comme le chien de Pavlov salivant au son de la cloche. Pour beaucoup de personnes, faire du vélo, utiliser de l'argenterie, réagir avec peur à certains événements, ou avoir des symptômes de froid en portant des chaussures mouillées mais pas des sandales, sont des exemples communs de comportement automatique. Un tel comportement est intimement lié à l'expérience individuelle et aux attentes culturelles.

Le comportement « instinctif », par contre, est commun à tous les humains et indépendant de la culture ou de l'expérience individuelle. Respirer est instinctif – les fréquences de respiration sont apprises. Manger est instinctif – le choix de la nourriture est appris. L'urgence de se vêtir chaudement quand on a froid, rechercher le frais lorsqu'on a chaud, s'en aller ou éviter les expériences déplaisantes ou douloureuses, sont des comportements instinctifs de l'humanité.

Un autre point important est que les comportements appris, automatique ou non, peuvent être désappris ou modifiés très rapidement, alors que les comportements instinctifs peuvent seulement être supprimés, amplifiés ou redirigés. Les peurs peuvent être déprogrammées, souvent très rapidement, sans les supprimer, amplifier ou rediriger. Ce dernier point les place dans la catégorie des comportements appris.

Une part importante de la méconnaissance de la peur vient d'expériences dans lesquelles des bébés étaient lancés en l'air et des observations étaient notées sur leur comportement. La réaction instinctive de chercher un lien vers quelque chose de sûr (les bras) a été interprété comme une expression de peur. En fait, tant que vous ne les laissez pas tomber, les bébés ressentent un grand plaisir à être lancés en l'air.

**Tant que vous ne les laissez pas tomber.** Cela illustre le sujet sur l'apprentissage de la peur au tout début. Pour que cela arrive, trois facteurs vitaux doivent se présenter : le doute de soi-même, un souvenir de douleur, et une attente de douleur.

Le doute de soi-même est le facteur le plus important, sans lequel aucune peur ne survient. Le doute de soi-même est aussi un comportement appris, mais il peut l'être lorsque vous êtes encore un fœtus. Basiquement, le doute de soi-même née lorsqu'un individu interprète une sensation comme la signification qu'il a perdu le contact avec sa source de pouvoir ou d'amour. Plus cette interprétation est répétée avec la même sensation, plus le comportement devient automatique et appris.

La mémoire de certains types de douleur sont présent dans tout un chacun, mais tous ne sont pas affectés de la même manière. La peur est réelle – et éventuellement apprise – lorsque le doute de soi-même est présent au moment où une expérience douloureuse survient parce que, à cause du doute de soi-même, une attente de douleur pointe pour tout stimulus ressemblant à la douleur originale.

Quand j'avais sept ans, je jouais avec mes amis et nous avons décidé de grimper aux arbres et de sauter d'une grosse branche. Les autres le firent sans problème. Ils n'avaient pas de doute d'eux-mêmes. Je doutais à cause d'une chute douloureuse précédente sans aucun rapport avec les arbres. A force de railleries, j'ai supprimé ma peur et sauté comme les autres dans l'inconnu. Heureusement je ne me suis pas blessé et cela a été une grande joie. J'ai recommencé plusieurs fois, me permettant en même temps de désapprendre ma peur.

Une des phrases précédentes me rappelle un autre aspect de la peur qui demande des explications : la très connu « peur de l'inconnu ». Cela n'existe pas. C'est toujours une peur de quelque chose. Ou à la rigueur, une « peur de ne pas connaître ». Si nous expérimentons quelque chose de réellement inconnu, nous serons soit curieux, soit nous l'ignorerons. La peur ne survient dans ces occasions que lorsqu'une nouvelle expérience nous rappelle une précédente expérience douloureuse, et que nous nous attendons à une autre expérience douloureuse car nous ne savons pas quoi faire.

Voici la morale de l'histoire.

Ce n'est pas important si nous avons le doute de nous-mêmes, ou des souvenirs douloureux, ou la peur de quoi que ce soit. Nous avons appris comment agir dans un sens – nous pouvons nous enseigner comment agir différemment. Le doute de soi-même peut être effacé en nous instruisant nous-mêmes – encore et encore et encore – pour croire en nous-mêmes ou un pouvoir supérieur. Pour croire, non pas que rien de mal ne nous arrivera jamais, mais que quoi qu'il arrive nous serons capable de gérer, et que beaucoup plus de bonnes choses arriveront que de mauvaises.

Comment le sait-on ? On ne le sait pas. Le future n'est jamais fixé et déterminé, mais maintenant est l'instant de puissance. Ce que nous faisons et ce que nous pensons dans l'instant présent ne contrôlera pas le futur, mais a plus d'influence sur le futur que n'importe quoi d'autre. Il n'y a pas de peur sans doute de soi-même. Le doute de soi-même commence avec une décision. Il peut finir aussi avec une décision.