

ATELIER 1

De la peur à l'action non violente : comment reprendre son pouvoir et agir localement ?

Proposition : que chacun exprime ses peurs.

Qu'est-ce qui se passe en moi, concrètement, quand je suis habitée par la peur ?

Contextualiser la peur avec les deux dernières années

Baisse des facultés physiques et psychiques. Inquiétude. Retrouver des capacités de fonctionnement, d'interactions sociales. Nos propos se font échos. Démunie face à la peur. Se relier à la confiance.

Intéressé par ce sujet parce que touché par la situation des ménages qui se déchirent. Est-ce que nous pouvons rester calmes, malgré notre peur de mourir, de la souffrance. La légèreté que l'on ne peut vivre quand les autres nous jugent, nous font des reproches, à moins que les autres agissent. Je ne crois pas à la manipulation. Je ne me laisse pas manipuler. Les autres « me »... : c'est l'autre qui... Reprenons notre pouvoir. N'entendez pas ce que les autres disent de vous... nous vivrons plus longtemps. De quelle manière je peux changer le cours de mon histoire ? « **Ça me...** » et non « *ça ne peut pas me...* » « *Je peux* » et non « *je ne peux pas...* »

On a peur de moi, je suis en colère contre la peur qui m'est renvoyée ; je vis dans la peur ; souhaite que mon enfant se rende chez ses grands-parents, et peur qu'il ne puisse s'y rendre.

2020 : non peur, parce que ne regarde pas la télévision. Ressent de la colère et de la tristesse quand elle observe les personnes portant le masque dans la rue.

Peur pour mon compagnon un peu malade ; peur des mesures liberticides ; peur de la délation

Besoin de sécurité. La peur permet la prudence. La peur : Gratitude pour cela. La peur est un héritage. Action par rapport à la peur peut me conduire au danger parce qu'action... Identifier. Ne pas être dans le déni. Est-ce que je passe à côté de qq chose ? Transformer énergie de la peur en amour. Ajuster mes comportements. Intention d'être libre dans ma peur. Ce dont j'ai peur : perdre la Liberté du choix de ce qui est juste et bon pour moi. Peur psychologique versus peur physique. Peur psychologique : création de notre mental. Les peurs psychologiques se réalisent peu. Ça se passe à l'intérieur de moi, et j'ai du pouvoir dessus.

Parler de la peur me fait peur. Crispation à l'intérieur. Sensation de vivre des attaques en permanence, prises pour des attaques personnelles. Je me suis fermée. En position de « subissant ». Perte de courage, sidération, Je crois que je l'ai surmontée. Elle me bride dans mes actions. Contamination de la peur. L'amour pour mes enfants m'a fait tenir.

Solidarité ; vie sociale intercréer un groupe WhatsApp

Désolée j'ai tellement écouté comme du petit lait ce qu'a dit A. Je n'ai pas pris de note :-)

John Joos : « Exceptionnels sont ceux qui comprennent les mécanismes de leur souffrance et qui s'empêchent de les reproduire sur autrui »

Stupeur en mars 2020 ; puis inquiétude, et rassurée de voir que je ne suis pas seule, nous sommes nombreux à nous poser des questions. Je mesure aussi actuellement la fracture sociale en voyant à quoi mènent ces peurs. Où met-on le curseur entre la peur et l'amour ? Nourrir notre intelligence commune, vivre autre chose, autrement, est possible.

Pas peur / maladie. Peur d'une obligation de vaccin, qu'on vienne me chercher manu militari, peur de mourir déjà (chocs anaphylactiques précédents), peur que mes proches meurent des injections, peur des conséquences génétiques (procréation). 4 manières de faire face à la peur (stress) : faire face, fuir ou être consternée. Recherche confiance en soi, et ressourcement grâce au collectif (voir que pas seule) Ce qui donne à vivre de la paix est la liberté pour chacun de choisir ce qui semble bon pour lui-même. La peur actuelle qui pousse à l'action est une perte de la démocratie qui permet de vivre de la concorde.

Prendre la responsabilité de sa peur. Quel est le message de la peur ? Pour ne pas générer de la peur autour de soi. Comprendre et pacifier la peur.

Voir Joe Dispenza : le placebo et les neuro sciences. Fausse solution : « accuser l'autre »

Mot de fin d'atelier :

Gratitude

Apprécié l'échange & partage.

Éclairer mes peurs

Contentement de l'échange.

Merci. Je me suis sentie reliée.

Mon enfant intérieur a été vu, entendu et reconnu

Moment de grâce. Qualité de reliance

Violence dans le lien

Vers soi, ou pousser à l'inaction. Et parfois - une temporalité.

De John Meeus : "Je cultive mon intérieur pour fleurir mon extérieur"

Joie du partage et de l'écoute