



# **J'AI PEUR D'AVOIR PEUR**

***ABBE ACHADA  
MAMISSE FLORE***

Je sais ce qui se passe si je n'agis pas : je devrai en assumer les conséquences, et c'est ça qui me paralyse. Non pas l'échec en lui-même, mais la peur de ce qu'il va engendrer. Cette conséquence, c'est le **sentiment d'être misérable, incapable, sans mérite**. C'est le vide d'une vie sans joie, sans avenir, sans valeur. C'est la peur de perdre ma dignité, mon confort, ma stabilité, jusqu'à perdre l'envie de vivre.

La peur des conséquences est si grande qu'elle se transforme en **peur d'avoir peur**.

Nous, les jeunes, nous avons toutes les cartes en main. Nous voyons des parcours de vie qui partent d'un point A et mènent à un point B. Nous sommes inondés d'informations, de modèles de réussite ou d'échec, mais nous oublions l'essentiel : le processus. Le chemin pour y arriver.

Mon point A est peut-être déjà difficile, mais ma vraie angoisse, c'est de finir sur un point B défavorable.

Cette peur d'avoir peur est devenue mon ombre. Chaque jour qui passe sans action est une nouvelle preuve que ma vie n'avance pas. Et plus je m'en rends compte, plus la peur des conséquences se renforce, créant un cercle vicieux sans fin. Je vis dans le futur, paralysée par l'image de ce qui arrivera si je ne change rien. Ma réalité d'aujourd'hui ne fait que confirmer les désastres de mon demain.

Mais le plus dur, ce n'est pas ma propre peur. C'est celle qui se reflète dans le regard des autres. Ils voient mon inertie, mon chemin vers le "point B" défavorable. Les plus courageux s'approchent, me préviennent, me conseillent. Et quand ils parlent, leur vérité me frappe

plus fort que ma propre peur. Soudain, ce n'est plus mon propre avenir qui m'obsède, mais l'image que les autres ont de moi.

Alors, au lieu d'agir pour moi, je me bats pour eux. Je me donne corps et âme pour leur prouver qu'ils ont tort, que je ne suis pas en train de m'enfoncer, que je ne suis pas en train de périr. Je veux qu'ils voient le "point B" favorable que je n'arrive pas à atteindre. Je me bats pour qu'ils me laissent seule avec ma souffrance, car leurs mots ne font qu'ajouter du poids à cette peur d'avoir peur.

Je suis Mamisse Abbé, et je suis passée par là. L'anxiété que j'ai décrite plus tôt, cette **peur d'avoir peur**, était ma réalité. Pendant longtemps, ma seule stratégie a été de faire semblant pour les autres, de leur prouver que j'étais forte pour me donner un peu de répit. Mais aujourd'hui, je suis guérie, et ça n'a pas été facile.

Comment j'ai fait ?

J'ai d'abord compris que la réussite, le bonheur et la paix sont **relatifs**. Ce qui me faisait si peur, l'échec, pouvait être pour quelqu'un d'autre une opportunité ou même une bénédiction. J'ai réalisé que rien ne me garantissait que le futur désastreux que j'imaginai allait se produire. J'ai aussi accepté que ma vie ne dépendait pas de celle des autres et que je ne devais plus vivre selon leurs attentes.

Ensuite, j'ai pris le temps de **me connaître**. J'ai cherché à comprendre ce qui était bon pour moi et ce qui ne l'était pas. J'ai découvert que la peur était la première chose qui ne me convenait pas. J'ai donc décidé, à cet instant précis, d'arrêter d'avoir peur.

Quand j'ai arrêté d'avoir peur, je me suis concentrée sur **le moment présent**. J'ai commencé à me focaliser sur ce que je pouvais faire maintenant pour m'enrichir, rire, m'amuser, me reposer. En gros, me concentrer sur des actions qui favorisent ma paix intérieure et mon développement, sans penser aux conséquences, positives ou négatives.

J'ai appris à **écouter les critiques** d'une nouvelle façon. Aujourd'hui, elles ne me terrorisent plus. Je les prends comme des informations que je peux utiliser pour m'améliorer, ou que je peux choisir d'ignorer si elles ne m'apportent rien. Le regard des autres ne me touche plus parce que je sais qu'ils ont leur propre façon d'interpréter ce qu'ils voient. La seule opinion qui compte, c'est la mienne quand je me regarde dans le miroir.

Maintenant que je me connais, je me fixe des **objectifs clairs**. Je sais où je veux aller. Je me concentre uniquement sur le processus pour atteindre mes buts, et non plus sur la peur des conséquences si je n'agis pas.

Mon esprit est libre. Il est focalisé sur l'effort de l'instant, la joie du moment et le plaisir de l'amélioration continue. J'embrasse la vie comme une succession d'expériences. La peur m'a trop longtemps limitée et empêchée de vivre. Maintenant que je sais qu'elle ne me convient pas, je me concentre sur mes actions, et c'est ce qui me rend pleinement heureuse.

**Chère jeunesse,**

N'attendez pas demain pour vivre.  
Écoutez les conseils, mais agissez,  
vivez, apprenez. Cherchez, travaillez,  
et aimez.

Ce qui doit arriver n'est pas encore  
là. Alors, concentrez-vous sur  
l'instant présent. N'y pensez pas,  
faites !

**ABBE ACHADA MAMISSE FLORE**

