

La peur de la mort – La mort de la peur

Lisa Leicht, Instructor Tellington pour chiens et autres petits animaux de compagnie, praticienne de TTouch for You, Thérapeute du son et de la couleur.

Note : Cet article était écrit en allemand, ma langue maternelle. Le titre était Sterbensangst – vom Sterben der Angst. En allemand, le mot «Angst» signifie peur et anxiété. J'espère que mon message, malgré les difficultés de la traduction, soit compréhensible et claire également dans la merveilleuse langue de Molière.

L'angoisse de la mort est un sujet complexe et difficile, et écrire à ce sujet me semble être un grand défi. Néanmoins, connaissant l'importance du sujet, j'ai accepté d'écrire un article. Cependant, chaque fois que je m'assois devant l'ordinateur et que je veux commencer à écrire, je suis bloquée et un sentiment de tension et de contraction s'installe, ce qui me pousse à me lever précipitamment et à m'occuper d'autre chose, comme manger un cookie.

Après la quatrième tentative infructueuse, je décide de procéder différemment, scientifiquement pour ainsi dire. Je cherche la définition de ce terme sur Wikipedia.de : L'anxiété est un sentiment fondamental qui s'exprime dans des situations perçues comme menaçantes, comme une inquiétude et une excitation désagréable. Les déclencheurs peuvent être des menaces attendues, telles que l'intégrité physique, l'estime de soi ou l'image de soi. Wikipedia.de me dit aussi que l'anxiété (Angst) est liée au mot latin angustia (constriction, confinement, détresse) et aussi à angor "étouffant" et, qui l'aurait cru, à l'angine.

Aha, donc mon blocage d'écrivain est une réaction d'anxiété. Peur de quoi ? Je n'en connais pas la raison exacte, c'est peut-être à cause de mes années d'école, ou je l'ai oublié, ou je n'en ai jamais vraiment eu conscience. L'anxiété peut également survenir dans une situation considérée comme totalement non menaçante. Selon l'humeur, le degré de repos de la personne et la sécurité de l'environnement, la réaction s'arrêtera immédiatement ou deviendra plus forte et un sentiment de séparation se développera, ainsi qu'une perte de contrôle et un malaise physique.

Conséquence : Si nous nous donnons à nous-mêmes et à nos animaux 10 minutes de TTouch chaque jour, cela aura un effet positif sur la façon dont nous gérons la peur, car les humains et les animaux sont en meilleure santé et plus équilibrés, le lien mutuel est renforcé et la peur s'atténue plus rapidement.

Ok, donc maintenant je connais le terme et je peux expliquer ma réaction, mais en quoi cela m'aide-t-il pour mon article ? Il me vient à l'esprit que lorsque je travaille avec mes clients, j'essaie toujours de ne pas aborder directement une peur/anxiété parce qu'elle est généralement trop menaçante et que les humains comme les animaux tombent souvent en mode combat ou fuite, et puis, à cause du cortisol, du glucose et de l'adrénaline, rien n'est possible pour le moment, sauf des réactions instinctives.

La peur doit être approchée comme un prédateur se faufile vers sa proie : sous le vent, invisible et au ralenti. Les biologistes du comportement appellent cette procédure "comportement exploratoire".

Dans mon exemple, je procède comme suit : Bouger est bon pour diminuer le stress, alors je me promène dans la forêt voisine que je connais bien. Le doux bruissement des sapins, l'odeur de la terre - le bain de forêt libère l'esprit, apaise et inspire. De retour à

l'atelier, il me vient à l'esprit que le sentiment d'accomplissement aide à établir la confiance et à réduire la peur ; je m'assieds donc dans mon fauteuil préféré avec une tasse de thé et je passe en revue les articles plus anciens que j'avais écrits, que j'avais finalement produits et qui semblent toujours valoir la peine d'être lus. Ensuite, je m'inspire de la littérature intéressante sur le sujet. Je suis détendue et concentrée et les idées commencent à bouillonner. Je m'assois à nouveau devant l'ordinateur - "STOP !" me dit une petite voix dans la tête - "Et si ta langue écrite avait souffert à cause de tout ton travail en allemand et en anglais ? Peux-tu encore t'exprimer correctement ? Récemment, quelqu'un a fait une remarque de ce genre. - "Ça ne va pas marcher." Fin de l'annonce ! Et maintenant ? Pour faire face à ce genre de peur qui anticipe l'échec, je fais Ho'oponono. Ho'oponono m'aide à dire adieu aux schémas de pensée et aux souvenirs négatifs et à faire de la place pour quelque chose de nouveau ! Je sais aussi qu'un nouveau contexte favorise une nouvelle approche, pour autant que le contexte soit positif et pas trop inhabituel. Comme je voulais essayer la fonction de dictée de mon ordinateur depuis un certain temps déjà, j'en profite et bientôt je confie mes pensées avec délectation au disque dur. Un nouveau sentiment se fait jour, un sentiment de joie de formuler, de partager et d'apporter une contribution.

Le processus que je viens de décrire est quelque chose que nous utilisons tous les jours dans notre travail : l'empathie, la compréhension, l'établissement de la confiance, le fait de donner un choix, l'équilibre du corps avec des Touches et un travail de fond (Ho'oponono pour le corps !), le fait de donner du temps, le fait de provoquer et de renforcer les changements avec des micro-pas.

Dans l'histoire de l'évolution, la peur a une fonction importante en tant que mécanisme de protection et de survie physique qui active la force physique et initie un comportement approprié (combat ou fuite) dans des situations dangereuses réelles ou supposées.

La peur ne peut remplir cette tâche que si ni trop de peur ne bloque l'action, ni trop peu de peur ne cache des dangers et des risques réels.

La peur de mourir

La peur de mourir est une peur forte qui est souvent déclenchée par une dissolution supposée ou réelle des structures. Il peut s'agir d'une maladie accompagnée de changements physiques. Ou trop de stimuli, il suffit de penser aux animaux qui se retrouvent soudain dans un environnement complètement inconnu, avec des gens complètement étranges, avec des exigences complètement nouvelles. Je pense aux chiens errants et de plage qui doivent soudainement marcher en laisse, aux chiens de chasse qui étaient gardés dans des chenils et ne connaissaient que la chasse et qui se retrouvent soudainement dans un appartement en ville, aux animaux abusés qui doivent retrouver leur chemin dans un environnement complètement étrange ; aux chevaux qui sont vendus encore et encore sans savoir ce qui leur arrive ; aux chats sauvages qui deviennent soudainement des chats domestiques.

Bien sûr, la capacité d'adaptation varie d'un animal à l'autre, mais les éléments de Tellington tels que l'empathie, la confiance, le temps et la division du travail en petites étapes sont essentiels. C'est la seule façon de créer un équilibre physique, mental et émotionnel durable qui permette de laisser tomber les vieux schémas et de gérer la peur de manière positive. Il y a des êtres, des personnes et des animaux pour lesquels

même un petit changement d'habitudes peut conduire à une rupture de structure et à des états de peur. Il peut s'agir d'un changement dans la routine quotidienne, comme un arbre tombé qui bloque le chemin familier, une nourriture inconnue ou un changement dans l'environnement émotionnel. Je me souviens combien il était difficile pour nos chats de s'habituer à leur nouvelle belle et grande maison pour chats, à deux mètres de l'ancienne qui avait été démolie.

La mort de la peur

Depuis un certain temps, je donne des ateliers sur le thème des soins en phase terminale. Enfant, j'accompagnais souvent ma vieille grand-tante lorsqu'elle disait au revoir à ses amies. C'était tout à fait naturel. À l'époque, il n'y avait pas de salles mortuaires ; les gens s'asseyaient dans le salon, parlaient du défunt, échangeaient des souvenirs et buvaient un verre de vin. L'atmosphère était toujours particulièrement chaleureuse et bien que les personnes présentes étaient tristes, il y avait une compréhension mutuelle et une attention affectueuse dans la salle qui me rendaient heureuse. Plus tard, travaillant dans des maisons de retraite, j'ai accompagné des personnes pendant leur passage de la vie à la mort, et j'ai accompagné également mes animaux, ceux de mes amis et clients ainsi que des animaux de ferme, toujours avec ce beau sentiment de base de mon enfance en arrière-plan.



Quand ma chère chienne Golfy a vieilli, il était donc très important pour moi de la soutenir le plus possible dans son processus de mort, de rendre son départ le plus facile possible. Et cela n'a été possible que si je pouvais transformer ma peur de la stagnation et de la douleur, des erreurs et de la solitude, afin de pouvoir m'engager pleinement dans son processus.

Je me suis donc préparée pendant plusieurs années, toujours avec le sentiment d'être accompagnée par Golfy avec bienveillance : J'ai pratiqué la gratitude et les sourires intérieurs. J'ai étudié à nouveau les livres des morts de différentes

cultures. J'ai soigneusement créé de beaux souvenirs. J'ai étudié la thérapie par le son et la couleur, les essences de fleurs, j'ai échangé avec Linda sur le TTouch et j'ai apprécié consciemment et avec tous les sens chaque seconde passée avec ma Golfy. J'ai vécu la transition consciemment, j'étais complètement avec elle, avec de la gratitude dans mon cœur et sans crainte. Je suis convaincue que l'amour, la gratitude et l'attention, ma connaissance des grandes connexions et les techniques appliquées ont facilité la transformation à ma Golfy et m'ont aidé à travailler sur mon deuil. Quel cadeau incommensurable nos animaux nous font en guise d'adieu, si nous pouvons le permettre et le comprendre.

Quelques années après sa mort, j'ai décidé de partager ce travail avec d'autres personnes en raison de la peur, de la répression et, par conséquent, d'un grand besoin de compréhension et de guérison.

J'ai mis au point un cours et je l'ai rédigé, également pour des professionnels comme les vétérinaires, les éducateurs canins, les physiothérapeutes - et je n'avais presque aucune inscription. Je n'ai pas pu expliquer pourquoi. Il m'a fallu un certain temps avant de comprendre qu'ici aussi, la peur de mourir, qui menace notre structure de base,

notre existence, est la raison pour laquelle les gens considèrent le sujet comme important mais ne le traitent que si cela est absolument nécessaire.

J'espère que cet article vous aidera à entrer en contact avec votre peur plus consciemment et à la laisser partir, comme un vieil ami le moment venu.

PS : Au fait, connaissez-vous le conte de Grimm "Celui qui se met en route pour apprendre à avoir peur" ? Une autre histoire passionnante...

Si vous avez peur de la peur, elle peut vous submerger.
Mais si vous l'invitez calmement, et que vous lui souriez avec attention,
sa force va s'épuiser. Thich Nhat Hanh



Si vous avez peur de la peur, elle peut vous submerger.
Mais si vous l'invitez calmement, et que vous lui souriez avec attention,
sa force va s'épuiser.
Thich Nhat Hanh

Littérature :

Dr. Gerald G. Jampolsky : Aimer, c'est laisser ses peurs derrière soi

Luc Bodin, Nathalie Bodin, Jean Graciet: Le grand livre de ho'oponopono (kindle)

Gerald Hüther: Biologie de la peur

Osho: Emotions : Se libérer de la colère, de la jalousie et de la peur