

## La peur d'être, toujours omniprésente en vous?

Vivre la joie d'être, de faire ce qui correspond à soi, de se réaliser pleinement sont plus que des intentions louables, mais une nécessité à votre survie. Vous pouvez mener votre barque au rythme de la vie et vous laissez guider par le courant quotidien sans trop de préoccupations. Ce temps de tranquillité, de calme cache, par contre, trop souvent votre plus grande peur, la peur d'être vous-mêmes.

Autant il est louable de vivre la joie d'être qu'il est vrai que la présence de cette peur d'être vous habite en vous transportant au gré des vents d'événements et de circonstances rencontrés. Cette peur omniprésente est causée par votre grand soucis de plaire, d'être reconnu par votre environnement ou à l'inverse la peur de décevoir, de ne pas être apprécié, de ne pas répondre aux attentes placés en vous.

Cette peur d'être est légitime. Vous devez la reconnaître et en prendre conscience pour briser cette relation vous empêchant de vivre la joie d'être, de faire ce qui correspond à vous et de vous réaliser pleinement. Prendre conscience qu'elle existe, cette peur, vous rendra plus vigilant à votre égard. Une vigilance créant une affirmation et une réalisation de ce que vous êtes.

Le processus de conscientisation vous conduira à constater toute l'influence de votre éducation, des conditionnements sociaux auxquels vous avez été confrontés. Cet acte de conscientisation ne résulte pas par une action de rejeter tout ce qui a fait de vous ce que vous êtes aujourd'hui, mais bien plus de vous approprier ce qui est réellement bon et en alignement avec ce que vous êtes.

Vous savez sans doute que les gens les plus aimants à votre égard, ceux qui savent vous accueillir, vous reconnaître tel que vous êtes sont ceux qui ne vous demandent pas de changer quoique se soit en vous ou de répondre à leurs attentes, leurs désirs.

Plus vous serez égal à vous-mêmes, alignés avec vos élans d'être plus vous serez entourés par des gens authentiques et respectueux de ce que vous êtes. Dès vous tentez de vous soumettre, de répondre aux attentes, aux désirs des autres, alors vous démontrez que vous avez besoin d'eux pour être ce que vous êtes. Vous entretenez donc cette peur omniprésente de décevoir par cette attitude.

Toutes les peurs ont leurs sens. Il s'agit juste que vous en preniez conscience pour bien orienter votre action d'alignement. C'est par l'action que vous vaincrez vos peurs. L'action d'être et de faire ce qui correspond à vous ne vous appartient qu'à vous. Seul vous savez ce qui est bon et en alignement avec vos élans d'être. Et comment le savoir? Par l'action de prendre conscience de vos sentis et de vos ressentis qui vous appartiennent en totalité. Écouter ce qui se vit en vous. Accordez-vous ce temps d'écoute attentive à votre égard en demeurant présent à ce qui est et à ce qui se vit en vous.

L'action d'être pour se réaliser pleinement et en alignement à ce que vous êtes ne se situe que dans chaque instant présent de votre vie. Une action de conscience de ce qui est dans l'ici et maintenant en vous réduira significativement cette peur d'être, cette peur de vous exprimer, de vous affirmer et de vous réaliser. L'effet de conscientisation porté vers vous éliminera vos pensées, vos peurs qui elles sont tournés vers les autres.

Vivre la joie d'être doit être plus qu'un souhait, une intention. Elle doit être votre objectif de vie sinon la peur d'être vous ruinera autant mentalement que physiquement. Il n'est pas évident, et je le sais fort bien, de se réaliser en fonction de ce que vous êtes et d'en avoir la conviction d'être sur son réel chemin. Seul l'écoute de vos ressentis vous donnera la réponse.

Sachez que les événements, les circonstances, les gens qui doivent être sur notre chemin apparaîtront seulement au moment où vous saurez ce que vous voulez de vous et d'être décidés de vivre la joie d'être et de faire ce qui correspond profondément à ce qui est en vous.

Yves Beaudry

<http://www.autempspresent.ca/audiobook/>

## About the Author

Yves Beaudry est auteur, conférencier, formateur orienté sur la réalisation de soi par sa passion authentique et sur le développement d'un leadership créatif et visionnaire. Il y consacre son temps et ses énergies dans une quête permanente d'alignement de son être dans l'ici et maintenant.

[www.autempspresent.ca](http://www.autempspresent.ca)

