

Ma peur d'angoisser

Hier j'ai angoissé.
C'était impressionnant.
La crise est passée
Mais encore maintenant

Je demeure stressée
Par cet évènement
Je me sens effrayé
Et redoute à présent

D'avoir à nouveau peur
De perdre le contrôle
D'me couvrir de sueur
De trembler des épaules

Nul péril pourtant
Justifie mon humeur,
Mais intérieurement
Je construis ma terreur.

Peur mon amie
Mon compagnon de route
Lorsqu'un danger surgit.
Tu m'alarmes, je t'écoute

Prévenu par tes soins
Je me prépare et j'agis.
L'obstacle survient
Et nous restons en vie.

C'est là notre contrat
Noué à la naissance
Ne sortons pas de là
Donne-moi ta confiance.

Car je suis avec toi
Je t'aime et t'apprécie
Alors une nouvelle fois
Accordons-nous ainsi.

Dis-moi à présent ce que tu redoutes ?
Quel danger as-tu vu ?
Quel piège sur ma route ?
A droite, à gauche, qu'as-tu donc aperçu ?

Jeu :

Décrire méta émotion

La peur d'avoir peur
La honte d'être en colère
La colère d'être triste
La honte d'être gai

Quoi, rien !
Nul péril
Alors ce que je crains
N'est autre que ton nombril ?

Peur, ma peur,
Ça ne marche pas comme ça
Ce serait grand malheur
Que d'avoir peur de toi

Car tu es ma protectrice
Ma fidèle compagnie
Quel terrible maléfice
Ce qui nous désunie

Tu alertes et m'affoles
Je suis prête au combat
Mon cœur cogne et s'envole
Le sang gonfle mes bras

J'en suis capable
Je vais l'affronter
Ou fuir cet imparable
Et terrible danger

Mais c'est toi cette terreur
Là, tout autour de moi
Qui nuit à mon bonheur.
Toi, qu'aujourd'hui je combats ?

Mais je ne le veux pas
Car tu es mon amie
Et lutter contre toi
Quelle perte d'énergie

Tu cries toujours
J'essaie de te faire taire
Oh mon amour
Ne faisons pas la guerre

Le danger n'est pas là
Profitons de la vie
Et lorsqu'il surgira
Affrontons le uni

Combattre tes symptômes
Paralyse ma vie
M'empêche d'être un homme

Tues toutes mes envies

Un jour, jamais, demain
Nous devons le contrer
Ce danger s'il survient
Soyons-y préparé

Examinons les faits
Préparons nos options
Rien d'autres ne peut être fait
Faut te faire une raison.

Si malgré tout cela
Le risque reste possible
Laisse-moi faire le choix
D'une vie riche ou paisible

Attendre en tremblant
N'est pas ce que je veux
Ni en te combattant
Ce serait malheureux

Donc s'il te plait ma peur
Ecoute mon besoin
De calme pour mon cœur
Comme j'écoute les tiens

Fais toi douce et gentille
Au creux de mes entrailles
En l'absence de péril
Nul besoin de bataille

Reste bien silencieuse
Calme mais vigilante
Tu peux te faire taiseuse
Je sais ta voix ardente

Recréons notre alliance
Et la prochaine fois
J'activerai ma méfiance
Dès qu'elle raisonnera

Nathalie Wienin – Psychologue du travail