

Regards sur la vie
jeudi 4 avril 2019

La peur

Le mot peur vient du latin pavor, pavoris : peur ; pavere : être frappé d'épouvante.



Axes

Peur rationnelle / irrationnelle – sens, utilité ? - effets – extensions – comment y faire face ? Remèdes.

Qu'est-ce qui se passe quand on a peur ?

Des manifestations physiologiques : on tremble, on transpire – on peut être figé, paralysé – la respiration change – affolement – on peut crier – elle peut être mêlée d'angoisse – le cœur bat plus fort.

La peur de la mort reste purement intellectuelle, mais peut

produire une appréhension majeure.

L'imagination prend souvent le pas sur la lucidité et se développe en scénarii catastrophes.

Si on prête des intentions négatives, ça peut être imaginaire. On grossit les choses, on devient impuissant.

Quand on nous a agressé, on peut avoir peur à juste titre.

La phobie : elle a un objet, comme la peur. L'angoisse n'a pas d'objet.

Le vertige : peur du vide.

Des gens ont peur "pour un rien". Ils ont peur de la vie, toujours anxieux. / Pour eux, ce n'est sans doute pas rien.

/ Il leur manque la sécurité de base.

Il faut dominer / raisonner sa peur. / On ne peut pas raisonner une phobie.

Roger Gicquel : "La France a peur".

Le fait de cumuler des expériences dévalorisantes, déstabilisantes, favorise un état de peur récurrent.

Les enfants connaissent des peurs terribles. Elles commencent avec la distinction connu / non connu.



Objets : la cave, le grenier, le noir, le dessous du lit, rester tout seul ... Il se fabrique aussi des explications.

On apprend à avoir

peur, on nous y confronte. Les contes permettent d'appivoiser, d'exorciser la peur. David et Goliath : pour donner du courage à l'enfant. Mais les contes servaient aussi à brandir des interdits, à montrer des dangers.

Des peurs viennent de l'imaginaire collectif, par exemple, la peur du loup, la peur du diable dans le cagibi, la peur d'être mis au cachot, ou dans un placard. La peur de l'étranger, largement utilisée par l'extrême-droite.

La religion a bien agité ce grelot de la peur pour tenir ses ouailles.

La peur se transmet dans les apprentissages : faire du vélo ...

Peur de l'orage : transmission inconsciente qui va au-delà des mots. Une transmission consciente génère des mouvements de panique.

Il y a encore la peur du gendarme, de la prison. Petit, j'avais peur des oublies.

Synonymes

Expressions rigolotes pour dédramatiser.

La trouille – la frousse – la frayeur – les chocottes – la pétoche – les foies – les miquettes – les boules - Avoir les jetons, le trouillomètre à zéro.

Avoir peur : on dit *chtouiller* dans le Nord.

A voir la peur au ventre – être vert de peur, mort de peur – avoir une peur bleue.

La panique – l'épouvante – l'effroi – la terreur.



Certaines peurs ne sont-elles pas à transmettre ? Par exemple ne pas suivre des inconnus, ne pas traverser au rouge, *“attention au chien !”*

C'est plutôt une incitation à la vigilance, à la prudence. C'est pour leur sécurité, pour les avertir d'un danger.

Les effets de la peur

La peur peut être bonne conseillère face à un danger.

Elle incite à la vigilance, à la prudence.

Elle est nécessaire à la survie. La conscience du danger est un mécanisme qui assure la survie.

Elle peut être inhibitrice jusqu'à la paralysie. Elle peut produire des malaises.

Tu peux éprouver de la peur et ne pas le montrer.

Parfois, un ensemble de choses construit une peur irrationnelle : notre vulnérabilité, le contexte environnemental (époque, actualités), et notre imagination, notre inconscient nous font avoir des perceptions qui déforment la réalité, elles sont faussées.

Des personnes aiment se faire peur. En témoignent toute une production cinématographique dont les films d'horreur (avec les morts-vivants!), La Mort aux trousses avec Cary Grant, et toute une littérature : Stephen King, Edgar Poe, Maupassant. Recherche de sensations fortes dans les manèges des fêtes foraines, avec les sauts à l'élastique ...

Les enfants jouent avec la peur : Belphégor, cache-cache ...

Une peur imaginaire peut conduire à l'échec, celle des examens, par exemple.

La peur stimule aussi. On dit qu'elle donne des ailes. Elle fait monter l'adrénaline.

Remèdes

Dans les TCC, le sujet phobique est invité à rencontrer l'objet de sa phobie, de s'y confronter. Ça peut être efficace, mais souvent à court terme. Il n'y a le plus souvent qu'un déplacement de la peur.

La peur de la vérité : *“je ne veux pas savoir”*.

La vie, si elle génère des peurs, peut aussi nous en guérir par des expériences fructueuses.

Extensions

Les sentiments connexes : angoisses, panique, anxiété, isolement. La peur des autres, de mal faire les choses –

La peur des autres, de mal faire les choses –

d'être en situation d'échec – de ne pas être aimé, mais aussi d'être aimé pour certaines personnes qui ont peur de s'attacher ou qu'on s'attache à eux. Freud a repéré la peur de réussir qu'il a nommée *“névrose de destin”* : échouer devant la réussite.

Peur de ne pas être à la hauteur – d'être licencié – que ça se passe mal.

Un moment arrive où on peut regarder nos peurs.

