

# La peur, de la normalité à la pathologie

Écrit par Danny

Jeudi, 12 Juillet 2012 08:43

**La peur est un sentiment nécessaire à la survie car sans peur pour nous protéger du danger nous pourrions mourir**

Il est normal d'avoir peur pour des causes justes mais en revanche il faut trouver des solutions aux peurs lorsqu'elles empêchent de vivre normalement, lorsque la peur se transforme en attaque de panique, accompagnées de sensations physiques fortes, en angoisse et anxiété au quotidien, ou en phobies.

Comment se manifeste la peur ?

Le système nerveux est stimulé par les glandes surrénales qui sécrètent des hormones dont l'adrénaline, responsable des symptômes de la peur. Cela se manifeste par une incapacité de réagir, de s'échapper ou de se défendre. Les poils se dressent, la tension musculaire et les battements de cœur augmentent, c'est la paralysie s'installe.

De quoi a-t-on peur ?

Les peurs sont très diverses. Elles peuvent être réelles, subjectives ou imaginaires. Peu importe ! On a peur de la maladie, peur de la mort, de la pauvreté. Il y a des personnes qui ont peur de la nuit, des orages, de certains animaux. Il y a ceux qui ont une peur incroyable lorsqu'ils doivent voyager en avion. Très souvent, les parents font peur aux enfants mais c'est pour les protéger et non pour les traumatiser. Il est aussi fréquent d'utiliser la peur pour convaincre (publicité, politique) et c'est souvent très efficace.

## Les fonctions de la peur

La peur a une fonction positive comme la douleur. La peur nous protège. C'est un signal d'alarme préparant le corps à manifester un comportement d'attaque ou de fuite. Toutefois, le fait de ressentir des peurs sans causes apparentes peut générer chez les personnes angoissées la crainte de perdre le contrôle de soi et même la peur de tomber dans la folie.

## Lorsque la peur devient pathologique c'est un problème

### Comment guérir de la peur ?

Bien que la peur soit une émotion normale, en revanche les attaques de panique ou l'anxiété pathologique peuvent devenir un problème pour entretenir une vie sociale normale. Contre le trac ou encore une angoisse passagère, la prise d'un médicament peut être une aide ponctuelle. Il y a également des médicaments homéopathiques qui peuvent par exemple venir en aide aux personnes qui doivent passer un examen ou celles qui ont le trac devant un public ou lors d'un entretien avec un supérieur par exemple. Il y a également les fleurs de Bach qui sont d'une aide (sans effets secondaires)

pallier à toutes sortes de peur. La sophrologie est également une thérapie intéressante.

Dans les cas plus pathologiques l'hypnose peut venir en aide. La psychanalyse peut également être efficace pour remonter aux sources de la peur.