

Altophobie

la peur de l'altitude

La peur est une émotion d'anticipation. Elle informe l'organisme d'un danger potentiel. Ce n'est pas ce qui se produit dans le présent qui représente un danger, mais ce qui pourrait survenir dans un avenir plus ou moins rapproché (quelques secondes, des jours...).

La peur est subjective

L'évaluation du danger est toujours subjective; la peur donc, comme toutes les émotions, est subjective. Dans le premier exemple, on est enclin à considérer la peur comme "objective", mais elle ne l'est pas plus que dans les deux autres. Dans cette même situation, en effet, un pilote de voiture de course verrait probablement uniquement un défi alors que moi je crains la catastrophe. Cette différence d'interprétation du danger repose sur l'inégalité de notre expérience et de nos habiletés en tant que conducteurs.

Réaliste ou irréaliste

La peur est déclenchée par la perception d'un danger. Cette perception n'est pas forcément réaliste même si celui-ci est vécue comme inéluctable. L'imagination joue un rôle important dans la formation de la perception. L'opération mentale qu'est la perception est constituée de quatre éléments : des faits, des émotions, une production de l'imaginaire et un jugement.