

Peur

La **peur** est une émotion (peur de perdre un proche, peur de la mort etc.) et aussi un instinct de survie (fuir un prédateur, fuir une catastrophe etc.) ressentie généralement en présence ou dans la perspective d'une menace. La peur est un mécanisme de survie primaire en réponse à un stimulus spécifique, tel que la douleur ou un danger. En bref, la peur est la capacité de reconnaître le danger et de le fuir ou de le combattre, également connue sous le terme « réponse combat-fuite ». Certains psychologues tels que John B. Watson, Robert Plutchik et Paul Ekman ont suggéré que la peur était créée par un flux d'émotions incluant la joie, la tristesse et la colère. La peur devrait être distinguée de l'état d'anxiété. Par ailleurs, la peur est générée par les comportements spécifiques de l'évitement et de la fuite, alors que l'anxiété est le résultat de menaces perçues comme étant incontrôlables ou inévitables¹.

Par extension, le terme peut aussi désigner l'appréhension liée à des situations déplaisantes ou à des animaux répugnants. Il est alors question de phobie, mot issu d'une racine grecque désignant la peur comme notamment la claustrophobie, l'acrophobie, l'arachnophobie ou l'agoraphobie. D'un point de vue neurologique, elle est essentiellement une activation de l'amygdale (ensemble de noyaux au niveau des lobes temporaux)². L'activation de l'amygdale correspond généralement à un sentiment de danger imminent. Elle peut entraîner une inhibition de la pensée et prépare l'individu à fuir ou à se défendre.

Sommaire

- 1 Peurs communes
- 2 Physiologie
- 3 Neurobiologie
- 4 Variantes
 - 4.1 Peur de la mort
 - 4.2 Peur de l'inconnu, timidité
 - 4.3 Angoisses et stress
 - 4.4 Aliénation
 - 4.5 Contrôle des foules
 - 4.6 Troubles des sens
 - 4.7 Surprise inattendue
- 5 Surpasser la peur
- 6 Notes et références
- 7 Voir aussi
 - 7.1 Bibliographie
 - 7.2 Articles connexes

Peurs communes

D'après les enquêtes, la majorité des peurs communes incluent : les fantômes, l'existence des pouvoirs maléfiques, les cafards, les araignées, les serpents, les hauteurs, l'eau, les espaces restreints, les tunnels et les ponts, les aiguilles, l'ostracisme, l'échec, les examens et les discours publics. Dans un test innovateur sur les peurs des individus, Bill Tancer analyse les types de peur incluant la phrase « peur de... ». Les peurs les plus fréquemment citées sont : le vol, les tailles, les clowns, l'intimité, la mort, le rejet, les gens, les serpents, le succès et la conduite³.

Biologiquement parlant, la peur est un instinct de survie qui permet aux animaux d'éviter des situations dangereuses pour eux-mêmes ou pour leur progéniture. Le principal objet de peur pour un animal est typiquement la présence d'un prédateur. La complexité de l'esprit humain a néanmoins transposé cette émotion et l'a dirigée vers des objets et situations aussi diverses que peuvent l'être les activités humaines. Certaines de ces phobies ont probablement une origine évolutive profonde, notamment pour la peur des serpents et des araignées. Il a été en effet montré que de telles peurs possèdent chez l'homme un caractère universel⁴. D'autres peurs sont liées à des activités sociales récentes et propres uniquement aux sociétés occidentales modernes. On ne peut donc raisonnablement pas supposer qu'elles aient une origine biologique.

Physiologie

La peur est très certainement l'une des émotions les plus anciennes du monde animal. Elle se manifeste de façon parfois spectaculaire. Il faut noter cependant que ces manifestations sont, pour des raisons éthiques faciles à comprendre, difficiles voire impossibles à reproduire en laboratoire. Pour cette raison, elles sont connues essentiellement à travers les expériences personnelles et la croyance populaire, voire même les légendes ou le mythe.

Chez l'homme elle peut se manifester par des tremblements, une hausse de la fréquence cardiaque, un écarquillement des yeux et une perturbation du rythme respiratoire. Ces différents symptômes sont essentiellement dus à la sécrétion d'adrénaline, principale hormone de la peur⁵. Dans certains cas, une peur soudaine peut provoquer le besoin de pousser un cri. La peur peut aussi provoquer une paralysie momentanée partielle et parfois complète, allant jusqu'à une perte de conscience. Il est aussi avéré qu'une peur violente peut provoquer une perte des cheveux pigmentés ne laissant apparaître que les cheveux blancs, comme ce fut le cas pour Marie-Antoinette d'Autriche⁶, ainsi qu'un léger changement de la couleur de la peau qui explique probablement l'expression « être blanc (ou vert) de peur ». On dit aussi que la peur provoque l'horripilation des poils, plus prosaïquement appelée chair de poule.

Dans les cas extrêmes, la peur peut aussi relâcher les muscles du bassin, provoquant ainsi l'évacuation de l'urine, et parfois même du bol fécal. Quelques expressions populaires décrivent ce phénomène. Il est prêté à la peur le pouvoir de mettre un terme au hoquet. Enfin, la peur provoque chez l'homme comme pour la plupart des mammifères, une puissante activité hormonale qui peut provoquer le dégagement par la peau d'une forte odeur, ainsi qu'une hyperactivité du système sudatif, créant ce qu'on appelle les « sueurs froides ».

Charles Darwin décrit ainsi les différents symptômes de la peur :

« La peur est souvent précédée de l'étonnement, dont elle est proche, car les deux mènent à une excitation des sens de la vue et de l'ouïe. Dans les deux cas les yeux et la bouche sont grand ouverts. L'homme effrayé commence par se figer comme une statue, immobile et sans respirer, ou s'accroupit comme instinctivement pour échapper au regard d'autrui. Le cœur bat violemment, et palpite ou bat contre les côtes... La peau est très affectée par une grande peur, nous le voyons dans la façon formidable dont elle sécrète immédiatement de la transpiration... Les poils sur la peau se dressent; et les muscles superficiels frissonnent. Du fait du changement de rythme cardiaque, la respiration est accélérée. Les glandes salivaires agissent de façon imparfaite ; la bouche devient sèche, est souvent ouverte et fermée. »

— Charles Darwin, *L'Expression des émotions chez l'homme et les animaux*

Neurobiologie

L'amygdale est la structure clé du cerveau dans la neurobiologie de la peur. Elle inclut le processus des émotions négatives (telles que la peur ou la colère). Des chercheurs ont observé une hyperactivité des amygdales chez les patients qui ont montré un visage menaçant ou confrontés à des situations effrayantes. Les patients ayant une phobie sociale plus sévère ont montré une corrélation avec une réponse plus atténuée des amygdales⁷. Des études ont également montré que les sujets exposés à des images de peurs faciales, ou le visage d'individus de race différente⁸, atténuait l'activité des amygdales, alors que la lésion des amygdales ou leur calcification rend incapable la personne atteinte de cette lésion de reconnaître les expressions de peur alors qu'elle peut discerner les autres émotions⁹.

La réponse à la peur générée par l'amygdale peut être mitigée par une autre région cérébrale connue sous le nom de cortex cingulaire antérieur rostral, localisé au lobe frontal. Dans une étude de 2006 à Columbia University, des recherches ont observés chez les sujets qu'ils expérimentaient moins d'activité dans l'amygdale lorsqu'ils perçoivent *consciemment* un stimuli de peur que lorsqu'ils perçoivent *inconsciemment* un stimuli de peur. Anciennement, ils avaient découvert que le cortex cingulaire antérieur rostral freinait l'activité de l'amygdale, permettant un contrôle émotionnel aux sujets¹⁰. Une étude menée par des scientifiques de Zurich a conclu que l'hormone ocytocine, liée aux sentiments d'altruisme et d'empathie ainsi qu'au désir sexuel, était capable de diminuer l'activité cérébrale des centres responsables de la peur¹¹.

Variantes

La peur est grandement classifiée en deux types : peur externe et peur interne.

- La peur externe est une peur extérieure dont l'individu est motivé d'éviter.
- La peur interne est une peur intérieure connectée à une émotion souvent négative (ex. : sous-estimation de soi).

La peur peut être décrite selon les émotions ressenties par un individu. Ces émotions varient entre la prudence jusqu'à une extrême phobie et paranoïa. La peur est connectée par un nombre d'états émotionnels et cognitifs incluant l'inquiétude, l'anxiété, la terreur, l'horreur, la panique et la crainte. Les expériences de la peur peuvent se manifester longtemps après avoir été vécues, c'est-à-dire que l'individu peut revivre ses peurs durant des cauchemars, ou durant des nuits de terreur. Certaines pathologies liées à la peur (définies par des peurs irrationnelles et persistantes) peuvent inclure de différents types de troubles anxieux qui sont très répandues, et également certaines maladies sévères comme la phase extrême du trouble bipolaire et certaines formes de schizophrénie.

L'expérience de la méfiance peut être expliquée en tant que sentiment de peur ou de prudence, habituellement en réponse à une personne dangereuse ou peu familière. La méfiance peut survenir lorsque quelque chose ou quelqu'un est remis en question ou inconnu. Par exemple, un individu peut se méfier d'un autre lorsque celui-ci agit d'une manière improbable ou peu commune. La méfiance est également considérée comme une prévoyance et une remise en cause de situations qui peuvent devenir à tout moment effrayantes voire dangereuses.

La terreur est une forme très prononcée de la peur. C'est une sensation de danger imminent. Elle peut également être causée lors d'une phobie. La terreur peut conduire une personne au point de choix irrationnels et d'un comportement atypique. La paranoïa est un terme utilisé pour décrire une psychose de la peur. Celle-ci est expérimenté en tant que sentiment de persécution. La paranoïa est un état d'âme extrême combiné aux cognitions, plus spécifiquement, aux délires. Ce niveau de peur peut indiquer qu'un individu a changé de comportement d'une manière extrême ou mal-adaptée.

Peur de la mort

Par définition, la mort est l'objet de peur par excellence, en tant qu'incarnation même du danger. Pourtant cette peur est très loin d'être universelle. Elle est cependant à la fois la plus commune et la plus paradoxale. Nombres de cultures échappent à la peur de la mort par le recours à la croyance d'une vie après la mort. Cette pensée est à la base de toute religion, avec elle l'esprit appréhende la mort sans la craindre, mais en craignant ce qui lui succède, c'est-à-dire le jugement ou l'enfer. Des philosophies athées et matérialistes, issues de l'Antiquité grecque et encore très influentes de nos jours, mettent en évidence l'aspect paradoxal de la peur de la mort. Citons en particulier le philosophe grec Épicure :

« Lorsque nous sommes vivants, la mort n'est pas. Lorsque la mort est là, nous ne sommes plus. Dès lors, dans la mort que crains-tu exactement ? »

Peur de l'inconnu, timidité

La peur de l'inconnu est un phénomène éthologique observé chez de nombreux animaux évolués et elle est source de prudence.

Chez l'Homme, elle peut être individuelle ou collective. C'est une peur d'un danger hypothétique. Elle apparaît face à des destinations ou circonstances attendues inconnues. La peur de la mort, ou de l'obscurité, de ne rien voir peuvent en être des formes, de même que la peur pour un changement ou quelque chose de nouveau (exemples : un bruit ou son nouveau, animal/insecte/personne/lieu nouveau, un voyage, un étranger, un entretien d'embauche, conférence, spectacle, concert ou exploit sportif à donner devant de nombreux spectateurs ou juges inconnus, etc..., ces dernières situations se définissant plus communément sous l'appellation de "trac", lié à la peur de ne pas réussir ou du ridicule). Tous les acteurs ont un certain trac avant de passer devant le public, ainsi que certains autres métiers de l'enseignement face à leurs élèves, médical vis-à-vis des patients, commerçants envers leurs clients, ou également les métiers militaires périlleux, cette peur s'estompant avec l'habitude.

Cette peur peut être plus individuelle, traduisant une certaine « timidité », selon son degré d'émotivité, face à un ou plusieurs interlocuteurs, ou personnes qui impressionnent par leur statut ou liées à l'admiration (par exemple devant une idole, ou une personne du sexe opposé), se traduisant parfois lors d'une situation embarrassante nouvelle, par le rougissement. La timidité, comme le trac ou toute peur, s'estompent avec le temps et l'habitude, liés à l'expérience.

- Une peur intense de l'inconnu, de la part d'un groupe ou d'un individu est source d'isolement ou de repli sur soi ou le groupe. Elle peut générer de la violence, voire conduire au suicide^[réf. nécessaire].
- Une peur raisonnée et modérée de l'inconnu permet une certaine ouverture d'esprit et peut devenir facteur de créativité en contribuant à l'exaltation de la curiosité, de la recherche et de la découverte^[réf. nécessaire].
- L'absence totale de peur de l'inconnu peut être un phénomène pathologique et conduire à la mise en danger par imprudence.

La peur semble naturelle et universelle. C'est sa gestion et son intensité qui peuvent devenir problématiques. Le groupe, la solidarité, la société, l'apprentissage, la famille, la tribu peuvent contribuer à l'assurance de soi et au sentiment de sécurité, et ainsi éloigner la peur. La religion, les hiérarchies, les systèmes de castes, certaines sectes et certains groupes politiques...^[réf. nécessaire] s'appuient sur la peur de l'inconnu et de la mort pour conforter leur pouvoir ou fonctions.

Angoisses et stress

Une peur prolongée ou répétée entraîne un sentiment d'angoisse. On parle alors de situation anxiogène. Elle amène bien souvent à un état ou situation dits de « stress ». L'angoisse est une peur intense, parfois chronique. Elle augmente lentement et finit par atteindre un pic, dit crise de panique, ou crise d'angoisse, occasionnant de très sérieuses difficultés respiratoires, notamment une hyperventilation incontrôlée. Pendant cette crise, le sujet a l'impression qu'il va rester dans cet état et qu'il continuera à éprouver cette angoisse indéfiniment. Cependant en général la crise de panique s'estompe d'elle-même progressivement¹². Les thérapies comportementales sur la peur se fondent sur ces observations. Des expositions progressives sont effectuées, pendant un temps assez long pour que l'angoisse redescende. C'est une sorte d'habitude qui doit être pratiquée avec précaution car des expositions trop brusques, ou trop intenses, peuvent provoquer l'effet inverse, jusqu'à engendrer un traumatisme.

Aliénation

La peur peut aussi être le résultat d'une aliénation intellectuelle ou sociale. Nietzsche critique les religions dans *Crépuscule des idoles*, parce qu'elles auraient suscité la crainte du péché et de vivre par soi-même.

Contrôle des foules

La peur a un effet très fort sur les foules et ainsi est utilisée afin de contrôler les foules et les peuples. Dans les systèmes totalitaires ou dans l'esclavage traditionnel, l'objet de la peur est clairement identifié, il s'agit d'une menace de punition ou de mort en cas de désobéissance. Dans les systèmes dits démocratiques où une telle menace n'est pas explicite, il importe plus de contrôler ce que pensent les gens, en déformant les informations des médias et avec des menaces plus abstraites ou même virtuelles¹³.

Troubles des sens

La peur, lorsqu'elle est souhaitée, et dans un contexte de « sécurité », se transforme bien souvent en sensations plus ou moins fortes, notamment lorsqu'elle est liée aux sensations d'accélération, horizontales, mais surtout verticales, celles-ci étant les plus inhabituelles de poussée en étant soulevé vers le haut, et encore davantage de « tomber dans le vide » et perte d'équilibre vers le bas, constituant un « airtime ». Elle produit dans le corps une réaction chimique d'adrénaline qui, en devenant agréable, expliquerait l'attrance de nombreuses personnes, jeunes notamment pour tous ces effets de déplacements : Montagnes russes, attractions, ascenseurs, toboggans, ski, surf, compétition automobile, parachutisme et saut à l'élastique, etc., ainsi que celui voisin, lié aux sensations de hauteur et de vertige : Parcours aventure en forêt, via ferratas, stratosphère Las Vegas (et dans un autre domaine, plus occasionnel, celui de la peur due aux trains fantômes).

Les fêtes foraines, parcs d'attractions, manèges et autres occasions d'adrénaline, se sont de plus en plus développés, au moyen de nouvelles inventions ou sports créés dans ce but, notamment au cours de ces 30 dernières années.

Surprise inattendue

La présence d'une personne arrivant derrière soi, une sensation corporelle, un bruit de pétard de fête, une porte qui claque, une décharge électrique, surtout s'ils sont subits, inattendus et très intenses, déclenchent un phénomène de peur, entraînant une réaction de contraction musculaire et d'adrénaline, se traduisant par une réaction de sursaut, accélération cardiaque, voire cri de la personne.

Surpasser la peur

La plupart des peurs possèdent la propriété de pouvoir être surmontées. En effet pour une personne donnée, il suffit souvent de surmonter sa peur une fois pour la faire disparaître définitivement. Cette aptitude à diminuer sa peur et à gagner ainsi en courage constitue un processus de maturation de l'esprit et de l'individu qui continue durant toute la vie. Ceci explique aussi que les enfants et les jeunes adultes sont en général beaucoup plus craintifs que les adultes plus expérimentés. La peur est d'ailleurs souvent détournée à des fins ludiques par les enfants, se mettant en scène et cherchant à se faire peur lors de fêtes notamment telles qu'Halloween.

Nombres de sociétés ont considéré comme un devoir pour un homme d'être capable de surmonter sa peur. Il existe en effet chez de nombreux peuples des rites d'initiation ou de passage à l'âge adulte, au cours desquels un adolescent doit accomplir un acte a priori effrayant afin de pouvoir revendiquer son statut d'homme ou son appartenance à la communauté. Certaines sociétés ont poussé ce principe à l'extrême et ont fait de la peur, y compris celle de la mort, un objet de honte. La peur était alors simplement niée, considérée comme une faiblesse. Ce fut notamment le cas des Vikings^[réf. nécessaire].

Notes et références

- ↑ **(en)** Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive, and clinical perspectives. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.). *Handbook of emotions*. (p.573–593). New York: The Guilford Press.
- ↑ **(fr)** Approche Neurobiologique des troubles-anxieux [archive] sur *www.troubles-anxieux.com*. Consulté le 7 novembre 2010
- ↑ **(en)** Tancer, B. (2008). *Click: What millions of people are doing online and why it matters*. New York: Hyperion.
- ↑ Desmond Morris, *Le Singe nu*
- ↑ **(fr)** Définition du mot Peur : État émotionnel stressant [archive] sur *www.psychologies.com*. Consulté le 7 novembre 2010.
- ↑ **(fr)** Marie-Antoinette: première photo [archive] sur *www.cinemovies.fr*. Consulté le 7 novembre 2010.
- ↑ **(en)** Studying Brain Activity Could Aid Diagnosis Of Social Phobia (études des activités cérébrales). Monash University. [archive], 19 janvier 2006. Consulté le 21 janvier 2009
- ↑ **(en)** , vol. 11, 2000, 2351–5 p.
- ↑ **(en)** Feinstein JS, Adolphs R, Damasio A, Tranel D, « The human amygdala and the induction and experience of fear », dans *Current Biology* 21 : 34-8, 2011, vol. 21, 2011, p. 34-38

10. ↑ **(en)** Emotional Control Circuit Of Brain's Fear Response Discovered [archive]. Consulté le 14 mai 2008
11. ↑ "Fear not." *Ski* Mar.-Apr. 2009: 15. Gale Canada In Context. Web. 29 Sep. 2011
12. ↑ Christophe André, *Psychologie de la peur : Craintes, angoisses et phobies*, Éditions Odile Jacob (15 septembre 2004), ISBN 978-2-7381-1425-9
13. ↑ Noam Chomsky, *Necessary Illusions: Thought Control in Democratic Societies*, South End Press (1^{er} juillet 1999), ISBN 978-0-89608-366-0

Voir aussi

Sur les autres projets Wikimedia :

- Peur, sur Wikimedia Commons
- Peur, sur le Wiktionnaire

Bibliographie

- *Écrire la peur à l'époque des guerres de Religion*, Mathilde Bernard, Collection « Savoir Lettres », Éditions Hermann, 2010

Articles connexes

- Grande peur
- Peur collective
- Phobie
- Terreur
- Trac