

L'homme se défend contre la terreur par l'angoisse

Nous nous ferons peut-être une idée plus exacte de l'angoisse en analysant de plus près la situation qu'elle crée. Nous trouvons tout d'abord que le sujet est préparé au danger, ce qui se manifeste par une exaltation de l'attention sensorielle et de la tension motrice.

Cet état d'attente et de préparation est incontestablement un état favorable, sans lequel le sujet se trouverait exposé à des conséquences graves. De cet état découlent, d'une part, l'action motrice : fuite d'abord et, à un degré supérieur, défense active; d'autre part, ce que nous éprouvons comme un état d'angoisse.

Plus le développement de l'angoisse est restreint, plus celle-ci n'apparaît que comme un appendice, un signal, et plus le processus qui consiste dans la transformation de l'état de préparation anxieuse en action, s'accomplit rapidement et rationnellement. C'est ainsi que, dans ce que nous appelons angoisse, l'état de préparation m'apparaît comme l'élément utile, tandis que le développement de l'angoisse me semble contraire au but.

Je laisse de côté la question de savoir si le langage courant désigne par les mots angoisse, peur, terreur, la même chose ou des choses différentes. Il me semble que l'angoisse se rapporte à l'état et fait abstraction de l'objet, tandis que dans la peur l'attention se trouve précisément concentrée sur l'objet.

Le mot terreur me semble, en revanche, avoir une signification toute spéciale, en désignant notamment l'action d'un danger auquel on n'était pas préparé par un état d'angoisse préalable. On peut dire que l'homme se défend contre la terreur par l'angoisse.