

# N'AYONS PAS PEUR D'AVOIR PEUR

Signal d'alerte mais aussi sentiment handicapant, la peur est une émotion aux visages multiples, dont nous ne devons pas avoir honte. Accepter de la traverser, c'est déjà en faire une alliée.

par Isabelle Taubes

Juste après les attaques terroristes du 13 novembre dernier, Laurence, 42 ans, qui habite un paisible village de Provence, téléphonait affolée à ses amis parisiens, leur proposant de venir s'abriter chez elle. Elle avait d'autant plus peur qu'elle imaginait le danger sans parvenir à le visualiser concrètement. « Paris, c'est loin, j'y suis allée plusieurs fois, mais seulement pour des vacances. » Quelques jours plus tard, à Arles, les conversations vont bon train dans ce petit café d'habitues du centre-ville : « On ne se fait pas d'illusions. "Ils" sont ici, affirme Laurent, 37 ans. À Marseille, ça peut péter comme à Paris. » Dans le métro parisien, les voyageurs, le regard inquiet, sursautent au moindre bruit suspect. Un climat anxieux plane.

« Rien de plus logique, analyse Virginie Sublet, psychopraticienne, qui a vu les symptômes de ses patients **claustrophobes** et agoraphobes se déchaîner. La crainte de l'attentat aveugle qui frappe n'importe qui n'importe où ne peut que renforcer la symptomatologie de personnes déjà persuadées que le danger est susceptible de fondre sur elles à n'importe quel moment et que tout lieu clos les condamne à être de potentielles victimes. Chez elles, l'anxiété est telle qu'elle se traduit également par une immense fatigue que rien ne parvient à dissiper : c'est la traduction psychosomatique de leur sentiment d'impuissance. » Cette peur que des hommes veulent imposer à d'autres hommes, « nous pouvons lui résister en ne perdant pas le goût du monde, le goût des autres », assure l'ethnopsychiatre **Tobie Nathan**. Et nous lui résisterons d'autant mieux que nous connaissons parfaitement ses multiples visages.

## Fixer son angoisse sur un objet pour ne pas être envahi

La peur est un processus psychophysiologique qui nous prend corps et âme. Un danger est perçu, et aussitôt l'amygdale, une structure cérébrale située dans le lobe temporal, s'affole. Après un moment de sidération, l'adrénaline fuse, nous sommes prêts à l'action : fuir, se battre ou résister. Ensuite, le cortex, lié à la pensée et aux décisions, analyse la situation : y a-t-il ou non des raisons d'avoir peur ? Certains d'entre nous ont l'amygdale plus sensible. Cette particularité, généralement biologique – ils ont hérité des gènes de leur grand-père claustrophobe, par exemple –, les rend plus **émotifs** et **anxieux**.

Nous avons peur des inconnus car, au cours de l'évolution, nous avons appris qu'ils sont une source potentielle de danger. Nous avons peur du sang car, instinctivement, nous savons que les blessures sanglantes entraînent la mort. Cet instinct de survie, que nous partageons avec les animaux, fait partie du développement psychique. C'est lui qui dissuade les enfants de glisser leurs doigts dans les prises électriques et qui, toute notre vie, nous retient de nous livrer à des activités trop périlleuses. Chaque âge de l'enfance a ses propres peurs : peur des visages inconnus au huitième mois, de la séparation vers 1 an, des bruits étranges à 3, des « gens méchants » vers 5 ans. À 6 ans, l'enfant est très

© <http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Articles-et-Dossiers/N-ayons-pas-peur-d-avoir-peur/11>

préoccupé par les monstres et les êtres surnaturels maléfiques. Les infos alarmantes des journaux télévisés sont susceptibles de lui donner des cauchemars. C'est entre 8 et 12 ans que naît l'idée que nous sommes vulnérables et que surgissent des peurs touchant à l'apparence (les complexes).

« Les humains se distinguent des animaux par leur tendance à avoir peur d'avoir peur, rappelle Virginie Sublet, et surtout par leur pouvoir d'imaginer des dangers terribles là où il n'y en a pas. Prenons la **phobie des araignées**. La personne qui y est sujette perd tout contrôle d'elle-même, elle est incapable de se raisonner en présence d'une de ces petites bêtes. Pour preuve de l'irrationalité des phobies, l'une de mes patientes, terrifiée en avion, a cessé d'avoir peur après le 11 septembre 2001. Elle a réalisé que les Boeing étaient suffisamment fiables et maniables pour être conduits et dirigés vers des gratte-ciel par des apprentis pilotes. » Pourquoi avons-nous des phobies ? Ce symptôme est une stratégie pour « fixer » l'angoisse sur un objet précis afin de ne pas être envahis par elle : nous aurons peur du vide, des serpents ou des avions, mais le reste de notre existence restera serein. « L'anxiété est, au contraire, un état de mal-être psychosomatique diffus, précise Virginie Sublet. Le sommeil est altéré, l'esprit est inquiet, on a une boule dans la gorge. Des somatisations font très souvent partie du tableau clinique, en particulier des douleurs abdominales – l'intestin est notre deuxième cerveau. »

Faut-il s'efforcer d'enfuir la peur, de l'oublier quand elle se présente à nous ? « Une des façons de la vaincre est de se jouer d'elle, assure Virginie Sublet. La fête de Halloween est l'occasion de rire de notre **peur de la mort**, de même que visionner un film d'horreur entre amis et hurler (délicieusement) de terreur devant des zombies à la face blafarde. Bien sûr, devant l'anxiété actuelle, on n'a pas forcément envie de faire la fête. Aussi, il ne faut pas avoir honte de penser à soi, de se chouchouter, de s'accorder des moments de cocooning, seul ou avec ses proches, le soir et le week-end. »

### Explorer les hypothèses les plus terrifiantes

Le philosophe et hypnothérapeute **François Roustang** conseille, pour sa part, de « laisser notre corps épouser l'émotion qui nous saisit. Lui donner toute la place. Ce doit être une opération mentale qui consiste à devenir sa peur, à la laisser pénétrer par tous les pores de sa peau. À quelqu'un qui craint de perdre son travail, je dis : "C'est très bien. Installez-vous dans cette peur de la tête aux pieds." Il peut ainsi explorer jusqu'au bout ses hypothèses les plus terrifiantes sur ce qui pourrait se passer pour lui ».

Mais, objecte Hermione, 36 ans, à cette idée, « moi, si je visualise le danger pour m'y habituer, comme le préconisent certains pys, ce que je vois, ce sont mes enfants qui se font tuer ». « Avoir peur est humain, surtout quand on est parent, rappelle **Didier Pleux**, psychothérapeute. Mais si nous nous accrochons à l'idée que nous sommes le seul être au monde capable d'assurer la survie de nos enfants, nous leur transmettons notre angoisse. »

Pour ce praticien, qui, dans son dernier ouvrage, *La Révolution du divan* (Odile Jacob), propose un retour vers le philosophe Jean-Paul Sartre, la meilleure parade à la peur est la pensée. « Nous ne pouvons faire que le réel n'existe pas, nous ne pouvons contrôler l'ensemble du monde, mais quand nous sommes anxieux, que nous avons peur, nous pouvons transformer notre réalité psychique, cesser de nous endoctriner avec des

scénarios de vie mortifères et en élaborer de moins angoissants. C'est possible. Mais certaines personnes ont besoin pour cela de l'aide d'un thérapeute qui les ramène à la réalité – quitte à se montrer directif. »

### Élaborer des « synthèses de vie » salutaires

Pour ce faire, nous devons réaliser que la peur en général n'existe pas. C'est toujours notre peur à nous, bâtie sur les idées spécifiques qui traversent notre esprit quand nous sommes pris par cette émotion. En effet, nous abordons l'existence avec des « synthèses de vie » – des philosophies de vie, des jugements, des conclusions que nous avons élaborés progressivement, à travers les éléments marquants de notre histoire. Didier Pleux était en famille au Stade de France en ce si triste vendredi 13 novembre : « Il se trouve que j'ai construit des synthèses de vie qui me rendent combatif comme : "Si tu ne te bats pas, tu seras victime des autres." J'ai d'abord pensé à sécuriser ceux avec qui j'étais avant de me protéger. Il n'y a rien d'héroïque à cela : je ne vois pas le danger. Je pense que ceux qui se conduisent en "héros" en sont capables parce qu'ils ont élaboré des synthèses de vie qui les poussent à l'action. Mais le shoot d'adrénaline que provoque la peur peut aussi bien m'inciter à des comportements dangereux pour moi et mes proches. Ou encore entraîner un désir de vengeance. »

Mais Didier Pleux – fidèle à Jean-Paul Sartre – en est persuadé : nous ne sommes pas condamnés à subir la peur. « Évoluant dans un climat d'insécurité, une personne peut décider que le monde est trop dangereux et qu'il faut vivre caché. Une autre en conclura qu'il faut apprendre à lutter. Une autre encore décidera de militer pour changer le monde ou deviendra parachutiste. » C'est en ce sens que Jean-Paul Sartre évoquait la liberté des hommes face à leur destin.

### Idées clés

**Trop d'imagination** « Les humains se distinguent des animaux par leur pouvoir d'imaginer des dangers terribles là où il n'y en a pas. » Virginie Sublet, psychopraticienne.

**Au bout du bout** « Laissons notre corps épouser l'émotion qui nous saisit, lui donner toute la place pour ainsi explorer jusqu'au bout nos hypothèses les plus terrifiantes. » François Roustang, philosophe et hypnothérapeute.

**Besoin d'aide** « Transformer notre réalité psychique, cesser de nous endoctriner avec des scénarios de vie mortifères, en élaborer de moins angoissants, c'est possible, mais certains ont besoin de l'aide d'un thérapeute qui les ramène à la réalité. » Didier Pleux, psychothérapeute.