

Dernière émotion à découvrir : la peur

Les enfants savent qu'il ne nous reste plus qu'une émotion à travailler donc on va l'introduire différemment des autres.

On va partir d'un questionnement :

1. C'est quoi la peur ?

➤ Réaction physiologique face à un danger

➤ La **peur** est une émotion ressentie généralement en présence ou dans la perspective d'un danger ou d'une menace. En d'autres termes, la peur est une conséquence de l'analyse du danger et permet au sujet de le fuir ou de le combattre, également connue sous le terme « réponse combat-fuite ».

➤ Par extension, le terme peut aussi désigner l'appréhension liée à des situations déplaisantes ou à des animaux. 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, la peur est essentiellement une activation de l'amygdale (ensemble de noyaux au niveau des lobes temporaux)¹. 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.

➤ Selon certains psychologues tels que John B. Watson et Paul Ekman, la peur est créée par un flux d'émotions, dont 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 inévitables².

Définition
wikipédia

2. A quoi ça sert ?

➤ Elle a un rôle de protection.

3. Quelles réactions face à la peur ?

- La peur est très certainement l'une des émotions les plus anciennes du monde animal. Si 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 les [légendes](#) ou le [mythe](#).
- Chez l'[être humain](#), la peur 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'Autriche](#)⁶. La peur peut aussi provoquer un pâlissement de la couleur de la peau, ce 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 grands 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. »

- Repli sur soi
- Se cacher
- Fuir

4. Qu'est-ce qui vous fait peur ?

- Laisser les enfants parler de ce qui leur fait peur

5. Leur proposer des musiques, des images des histoires et leur demander si cela leur fait peur et pourquoi ?