

## Comment vivre avec ses peurs ?

### Présentation par Mireille

J'introduirai le sujet par cette description de l'état de peur si bien formulée par le philosophe Alain : « Une respiration haletante, le cœur qui bat trop fort, trop vite, la gorge qui s'étrangle, une voix qui se fait rauque, le corps tout entier paralysé, pétrifié, les pensées arrêtées » La peur, c'est d'abord toute cette physiologie, cet état émotionnel qui s'empare de nous devant le danger (réel ou imaginaire).

Comment vivre avec ses peurs ?

« **Comment** » est un adverbe qui exprime l'interrogation, et signifie de quelle manière, par quel moyen. »(Le Littré)

De quelle manière vivre avec nos peurs ?

**Le psychologue ou le coach** répondront « Il faut les surmonter » ; différentes thérapies ont été mises en place à cet effet de la psychothérapie à la thérapie comportementale.

**Le philosophe**, comme Luc Ferry, dira « Il faut apprivoiser la peur ». Mais comment l'apprivoiser ? Guy de Maupassant qui a écrit plusieurs nouvelles sur la peur nous donne une piste en disant: « On n'a vraiment peur que de ce qu'on ne comprend pas. »

Comment vivre avec ses peurs ? Peut-être aurons nous une réponse collective, ou du moins individuelle, à la suite de notre débat, mais pour cela essayons de comprendre la peur. Regardons dans un premier temps **l'origine** de ce mot et sa **définition**

### Origine indo-européennes

PEUR : ce mot est, comme la plupart des mots, un mot composé. PEUR = P+EUR. EUR (radical R), c'est la lumière, la chaleur bénéfique, le soleil, le jour. P est le manque. Donc la P.EUR est le manque de lumière, l'absence de lumière, de chaleur, de réconfort

### Origine latine :

Peur vient du nom latin pavorem désignant «l'effroi, l'épouvante, la crainte». Il est dérivé d'une autre version latine pavere «être saisi d'épouvante», «craindre», en passant par les formes intermédiaires pavor, poür, peür. Le sens originel de pavorem semble être «être frappé», proche d'une autre version latine pavire «battre la terre pour l'aplanir» et du verbe paver qui veut dire niveler la terre

**Définition du Larousse :** « Peur : Sentiment d'**angoisse** éprouvé en présence ou à la pensée d'un danger, réel ou supposé, d'une menace (souvent dans avoir, faire peur) ; cette émotion éprouvée dans certaines situations : Trembler de peur. **Appréhension**, crainte devant un danger, qui pousse à fuir ou à éviter cette situation : La peur du ridicule. **Crainte** que quelque chose, considérée comme dangereuse, pénible ou regrettable, se produise (surtout dans avoir peur) : Les médecins ont peur qu'il s'agisse d'une pneumonie. »

La peur est une des huit émotions fondamentales (joie, tristesse, peur, colère, dégoût, surprise) les autres émotions en sont simplement des nuances.

L'**émotion** (du latin motio « action de mouvoir, mouvement ») est une expérience psychophysiologique complexe de l'état d'esprit d'un individu lorsqu'il réagit aux influences biochimiques (interne) et environnementales (externe). Chez les humains, l'émotion inclut fondamentalement "un comportement physiologique, des comportements expressifs et une **conscience**"<sup>1</sup>.

**Synonymes** (CNRTL): il y en a 44 synonymes du mot « peur », allant de la panique, la frayeur, l'épouvante, l'affolement, la phobie à l'angoisse, l'appréhension, l'inquiétude etc.

**Antonymes** (CNRTL): audace, bravoure, courage, désir, espérance, euphorie, impavidité, intrépidité

### Définition du Dictionnaire de Philosophie :

Peur : « Sentiment de grande inquiétude, éprouvé en présence d'un danger réel, supposé ou fictif. La peur est plus durable que la frayeur ou l'effroi (qui sont des émotions), moins violente que la terreur. »

C'est principalement dans sa dimension métaphysique (angoisse) que les philosophes ont réfléchi à la peur. L'indétermination de l'objet et son aspect insoluble différencient l'angoisse de la peur.

Alors, comment vivre avec ses peurs ? Pour approcher une réponse à cette question je vous propose de réfléchir à celles-ci :

De quoi, de qui, pourquoi a-t-on peur ?

Les peurs n'ont-elles pas toutes la même racine ?

Les différentes façons de réagir face à la peur n'expriment-elles pas notre Liberté et n'engagent-elles pas notre Responsabilité ?

## **Débat**

**Anne** : Nous vivons, avec nos peurs. Bien obligés, même si nous le vivons souvent très mal. Alors peut-être vivre nos peurs. C'est autre chose, peut-être les regarder en face ? Pour pouvoir vivre avec nos peurs, ne faudrait-il pas commencer par en prendre conscience, et nous interroger sur elles ?

**Philippe C.** : Pour compléter l'origine du mot peur : Peur est devenu le nom général de l'émotion qui accompagne la prise de conscience d'un danger tant physique que moral aussi bien tangible qu'irrationnel (issu du latin pavorum accusatif de pavor). Mais dans la Grèce antique, les grecs disposaient de deux mots pour désigner leurs appréhensions.

Deos: qui signifiait une crainte réfléchie, mentalisée, contrôlée. C'est ce deos qui correspond à ce que nous appelons une peur normale, fondamentale, universelle, inévitable et nécessaire. Nous avons besoin d'elle car elle représente le signal d'alarme destiné à faciliter notre vigilance face aux dangers et ainsi à augmenter nos chances de survie. Phobos: qui correspond plutôt à ce que nous appelons les maladies de la peur (phobies) et aux peurs malades. Ce deos, ou peur normale est donc un système d'alarme qui, efficacement calibré dans son activation comme dans sa régulation, devrait nous éviter de tomber dans le phobos. Ainsi, bien régulée, la peur serait-elle avec la conscience, un témoin de notre évolution?

**Jeanne** : Peur de l'avion. Si je suis dans un avion en difficulté, qui risque de s'écraser, il est normal que j'ai peur ; mais si j'ai peur de prendre l'avion parce qu'il risque de s'écraser, ce n'est pas le même genre de peur.

**Valérie** : Oui, c'est ce qu'on appelle les peurs réelles et les peurs imaginaires

**Claudie** : Comment vivre avec nos peurs ? Vivre c'est avoir peur des dangers, de la mort ; ils, elle, sont inhérents à la vie. Si nous n'avons peur de rien, nous courons beaucoup de risques, ne voyons pas les dangers, et risquons donc de mourir très vite... Si nous avons peur de tout, nous ne prenons plus aucun risque, mais ne vivons plus.

**Mireille** : Luc Ferry dans son livre « Vaincre ses peurs » distingue quatre peurs fondamentales : Les dangers réels qui nous exposent brutalement aux risques de la mort ; les peurs sociologiques qui nous saisissent lorsque nous sommes « mal à l'aise » dans une situation sociale délicate ; les angoisses psychiques (phobies, peurs obsessionnelles) qui sont vivables tant qu'elles n'envahissent pas la vie psychique ; et il pense que « Derrière ses trois peurs s'en dissimule toujours une quatrième fondamentale : la peur de la mort, le sentiment de la « finitude » (voir disparaître ceux que nous aimons). »

**Pierre** : J'ai peur de l'avion que je vais prendre dans quinze jours et j'y pense déjà au lieu de vivre ici, maintenant. Pour moi, la première chose qui importe ça serait de tenter constamment de vivre dans le temps présent. Dans le temps présent il y a des dangers qui peuvent survenir, des inquiétudes, des paralysies, mais quand même on se déchargerait de beaucoup de choses que l'on pense nous faire peur. Je vais prendre l'avion dans quinze jours, oh lala ; mon dieu, au décollage j'ai toujours la trouille, c'est terrible... Il y a déjà peut être un mouvement de la pensée ; un mouvement corporel aussi qui pourrait être dans le temps présent.

**Christine** : Pour aller dans votre sens, si on est dans le présent on n'est plus dans la peur on est dans la vigilance ce qui est positif. Dans le présent on est dans la pleine conscience et on peut transformer la peur dans quelque chose de positif, dans la vigilance nécessaire pour faire face aux dangers de la vie. Etre dans le présent nous permet de traiter directement la peur et ne pas être paralysée par elle.

**Anne** : Il me semble que, pour répondre à Pierre, si on examine les expériences de peur vécues dans le passé c'est peut-être à ce moment là qu'on peut dans le présent agir sur nous pour les atténuer. J'ai un petit exemple personnel : Quand on se baigne et qu'on a peur des méduses : pourquoi avoir peur des méduses qui sont des animaux bien placides et tout à fait grandement inoffensifs? J'ai expérimenté, parce que j'aime bien me poser des

questions et prendre conscience des choses, je vous parle des méduses mais ça c'est passé aussi avec les serpents. Avec les méduses je me suis dit « je vais aller me baigner, je sais qu'il y a des méduses », en nageant je me disais « je sais que je vais pouvoir effleurer une méduse » ; en ayant ça à l'esprit je me suis rendue compte que, sachant que je pouvais effleurer cette petite masse molle qui ne me veut aucun mal, tout se passait bien, alors que si je n'avais pas fait cette démarche, j'aurais été un peu tétanisée. Donc je pense que, en faisant retour sur un vécu passé, en prenant conscience et en se demandant si on peut faire quelque chose pour atténuer cette peur, dans certains cas on peut atténuer nos peurs, vivre mieux avec elles. Quelques fois on entretient d'une façon je dirai presque morbide des peurs, et on se crée des phobies.

**Dominique** : Il faut un certain courage pour pouvoir regarder sa peur en face, en fait, on a peur de regarder sa peur, on a peur d'avoir peur. Il suffit parfois de croiser une personne qui nous dise « regarde ta peur, c'est quoi ta peur ? » ; j'ai listé toutes les peurs que nous pouvons avoir au quotidien il y en a une multitude : peur du banquier, de perdre son travail, de tomber malade etc. Regarde ta peur, mais j'ai eu peur de la regarder ; ça peut durer longtemps d'avoir le petit vélo dans la tête, de ne plus dormir ; en faisant un travail sur soit accompagné d'une personne qui nous dit « regarde ta peur, quelle solution peut tu trouver pour régler cette peur ? », là déjà ça dégonfle le ballon, parce qu'on va trouver une solution pour agir. Mais ce n'est pas si évident que ça de regarder sa peur. Mais une fois qu'on a appris à regarder ses peurs, après c'est plus facile, c'est comme une gymnastique. Mais ce n'est pas inné de regarder ses peurs.

Je pensais aussi à ce qu'on a vécu chez soi petit, si on a été entouré de gens craintifs, de parents très angoissés, ou de parents très sécurisants on aura plus ou moins de peurs et d'angoisses.

**Véronique** : Depuis le début nous parlons de la peur comme quelque chose qui restreint, qui empêche de vivre, la peur est aussi quelque chose qui fait avancer. On a évoqué le fait qu'elle protège, si on avait peur de rien on mourrait certainement très vite, mais elle nous fait avancer aussi : la peur de ne pas avoir à manger demain va nous pousser à travailler ; c'est parce qu'on a peur qu'on s'engage ; c'est parce qu'on a peur de vieillir seul qu'on fait des enfants etc. La peur est aussi un moteur de création et de vie.

**Claudie** : C'est sûr que la peur peut être un stimulant mais elle peut aussi complètement paralyser ça dépend comment on s'est structuré. Pour moi la peur est d'abord paralysante je veux bien croire que ça puisse être stimulant ; mais les petits enfants qui commencent à marcher à tomber, non, un peu plus tard vers trois ans disent « même pas peur ». Là oui c'est bien un stimulant, mais c'est parce qu'il a quand même une sécurité autour de lui ; alors que l'enfant abandonné peut sombrer dans sa peur.

**Annie** : Jusqu'à peu près trois ans l'enfant n'a pas peur c'est justement ce qui le différencie de l'adulte parce qu'il est inconscient de tous les dangers qui peuvent lui arriver et à partir du moment où il a commencé à se structurer vers trois ans il commence à prendre conscience du danger et là va avoir peur. Il va prendre moins de risque de se mettre en danger qu'un bébé qui n'a pas la conscience du danger.

**Valérie** : C'est avec la conscience de leur mort ?

**Annie** : Les enfants n'ont pas conscience de la mort de bonne heure, le petit enfant ne se projette pas dans le futur il vit le moment présent...

**Anne** : Je crois qu'on s'égare un petit peu du sujet

**Brouhaha** de contestation

**Anne** : Il me semble qu'on s'éloigne du côté philosophique de la peur. On est dans le psychologique.

**Madame X** : Je pense que la peur ne peut pas être dissociée de la psychologie, sinon les angoisses n'existeraient pas. Les angoisses c'est purement psychologique, souvent on ne sait même pas pourquoi on a peur. On dit regarder ses peurs en face, mais regarder quoi ? Je tremble, je ne suis pas bien ça m'entraîne des problèmes physiques je ne sais pas les regarder puisque je ne sais pas de quoi j'ai peur. C'est un problème psychologique, une peur paralysante.

**Mireille** : Il n'est pas question de dissocier la peur de la psychologie, il est question du regard qu'on porte dessus. Soit on regarde la peur avec l'œil du psychologue, soit avec celui du philosophe, le philosophe ne regarde pas « lui », il regarde la peur dans tout ce qu'elle peut avoir : son origine historique, où elle nous mène, comment elle évolue, comment elle est utilisée (les peurs sociologiques). La différence entre la psychologie et la philosophie est une différence de regard.

**Jean Luc** : Par rapport à ce que disait madame tout à l'heure : l'enfant n'aurait pas la conscience de la peur avant l'âge de trois ans ; l'enfant fait des essais/ échecs : « même pas peur », « même pas mal ». En admettant que cette notion de peur vienne vers trois ans, est ce qu'elle n'est pas inculquée ? Est-ce que c'est les parents, les éducateurs qui la transmettent ? Est-ce quelque chose d'intrinsèque de fondamental ? Y a-t-il un atavisme ? La peur du noir, de souffrir de la faim, du froid, la vraie angoisse existentielle sont-elles innée ou acquises ?

**Anne** : C'est un petit peu comme les peurs animales, nous réagissons comme les animaux. Il me semble que la peur animale est plus liée à la vie qu'à la mort, c'est l'instinct de survie. L'enfant est mu par l'instinct de vie.

**Jean Luc** : La notion de la peur des grecs est très intéressante car ils différencient la peur intellectuelle de la phobie qui est elle, ancienne, ancestrale, qui remonte à l'homme des cavernes qui quand la nuit tombe se demande si le soleil va se lever le lendemain. C'est peut être ça qui nous habite au fond.

**Philippe C** : Il faut peut-être rappeler que les peurs se situent toujours au niveau d'un cerveau qu'on appelle le cerveau archaïque. C'est-à-dire le cerveau qui est celui de tous les animaux. Et il se trouve que l'homme a acquis un cerveau un petit peu plus compliqué, un petit peu plus développé parce il a vu cette espèce de zone archaïque recouverte d'un autre système qui est le néo cortex. A partir de là, on va pouvoir comprendre que la peur est un signal, est une alarme ni plus ni moins. Les animaux l'ont. Nous avec notre cortex (paraît-il extrêmement brillant) nous arrivons à moduler et à réguler nos peurs. C'est-à-dire qu'on va en baisser le seuil de déclenchement ou au contraire l'augmenter. Une fois que la peur est installée on va réguler la diminution plus ou moins rapide de cette émotion de peur qui nous paralyse ou qui nous amène à fuir. C'est un progrès puisque, effectivement, on s'aperçoit que les hommes qui nous précédaient, les primates, ne réagissaient qu'instinctivement et que ce qui leur faisait peur ne nous fait pas forcément peur maintenant. La peur du serpent, de l'araignée, du loup, toutes les phobies, on voit bien que c'est une dérégulation de notre système d'alarme qu'est la peur et qu'elle devient alors anormale. Ça c'est l'explication scientifico-médicale que je livre sous toutes réserves car ce n'est peut-être pas la meilleure façon d'aborder la peur en particulier sur le plan philosophique. Il faut se rappeler que dans l'antiquité les philosophes étaient des scientifiques.

**Anne** : Il y a aussi des contemporains, en particulier Hans Jonas philosophe allemand qui s'est beaucoup penché sur la peur ; il a élaboré un système qu'il appelle « L'heuristique de la peur » ; il pense que « seule la peur peut parvenir à changer le comportement de l'homme ». Il insiste sur le fait que, et on est en plein dedans maintenant, faire peur parce que la planète se réchauffe, faire peur parce qu'on est submergés par les technologies et qu'on ne maîtrise plus, seul faire peur au gens, à l'humanité, peut permettre de modifier nos comportements.

**Philippe C** : Pour aller dans ton sens, il ne faut pas oublier que les religions sont basées là-dessus.

**Anne** : Et les dictatures aussi.

**Philippe C** : Exactement, et ça c'est intéressant parce qu'on le retrouve dans le mot « craindre » qui vient de « tremere » en latin qui veut dire « trembler », d'où trembler de peur. On le retrouve en espagnol avec « timer » qui veut dire « timoré ». Et le mot craindre, n'oubliez pas la fin de la messe : « aller et vivez dans la crainte de Dieu ». C'est terrible ce mot, nous l'interprétons comme une peur alors que ce n'est pas du tout le sens du mot craindre, dans ce cas là il veut dire « vivez dans le respect de Dieu » et non pas dans la peur de Dieu.

**Madeleine** : Ce que je voulais dire c'est qu'avoir un peu peur est nécessaire, elle nous mène à démystifier certaines choses, de faire la part des choses, de relativiser, elle peut nous permettre de progresser.

**Françoise** : Je voudrais revenir sur les différentes peurs. La peur réelle en effet qui peut nous faire éviter le danger, qui est innée celle là, après il y a celle qui relève de l'acquis. Celle-ci peut parfois nous faire progresser : quand on a un bon stress, mais elle peut aussi complètement nous paralyser quand on a très peur. Il me semble qu'il faudrait parler de toutes les peurs : d'abord toutes les peurs inconscientes, on en a beaucoup, comme elles sont inconscientes, il n'y a que nous qui pouvons les voir mais souvent elles nous empêchent de vivre. Et puis il y a les peurs conscientes dont on parle aujourd'hui, comme elles sont conscientes on va pouvoir travailler dessus. Puis, quelque fois, je vais avoir des angoisses et là je ne peux pas mettre de mots dessus, c'est complètement impossible ; je ne peux pas régler mon angoisse par des mots, il va falloir chercher ailleurs et souvent très loin dans mon passé pour retrouver l'origine de mes angoisses. Ensuite, il y a les phobies, un certains nombres de peurs sont réunies dans la phobie, là aussi je suis obligée d'aller dans le passé. Donc ce n'est pas très simple de régler ses peurs.

C'est vrai ce que tu disais Anne la peur c'est aussi un outil de manipulation. Les politiques s'en servent beaucoup parce que la peur va nous empêcher d'agir. C'est ça aussi la peur, que ce soit une angoisse ou une phobie, elle nous empêche d'agir.

**Anne** : Ce n'est pas ce que dit Hans Jonas, il dit qu'au contraire la peur c'est le moteur qui va nous permettre d'agir, enfin, dans certains cas.

**Valérie** : J'ai une question : est-ce que vous pensez que finalement la gestion de la peur c'est le contrôle de cette peur ? Est-ce que vous pensez qu'on peut gérer sa peur uniquement par le contrôle ?

**Françoise** : Je pense que pour les petites peurs oui, mais pas avec les angoisses. Le raisonnement n'a rien à voir, on est dans quelque chose qui vient de loin, on est dans l'affectif.

**Mireille** : La peur certes est dans l'affectif, mais c'est par le raisonnement qu'on va pouvoir la comprendre. Une fois qu'on la comprise on peut agir. Cela ne veut pas dire la supprimer mais savoir qu'elle peut être un handicap que je refuse, c'est une question de volonté.

**Françoise** : Anne en a donné un bon exemple tout à l'heure, mais ce n'est pas vrai pour toutes les peurs, pas pour les angoisses.

**Mireille** : L'origine des angoisses n'est pas toujours dans le passé.

**Jeanne** : On parle de tout ça mais la question est comment vivre avec ? Il nous faut réfléchir sur l'action qu'on peut faire par rapport à nos peurs pour tenter de les amenuiser. Nous n'avons pas encore abordé le sujet du « comment ? », que faire ?

**Dominique** : Regarder sa peur avec un bon accompagnement : vous avez une maladie grave, vous avez peur quand on vous apprend que vous avez un cancer, vous allez rencontrer le médecin parler avec lui du traitement etc. déjà le bon accompagnement va être énorme ...

**Mireille** : Excuses moi de te couper, mais nous ne sommes pas là pour donner des recettes, chacun doit trouver sa réponse elle n'est pas la même pour tous. On est là pour réfléchir à ce qu'est la peur pour pouvoir mieux vivre avec elle.

**Dominique** : Le sujet est « Comment vivre avec ses peurs ? ».

**Mireille** : Oui, mais là tu parles au niveau médical, comme disait Françoise il y a plein d'autres peurs.

**Nathalie** : Au fil des siècles les hommes avaient appris à gérer leur peur, ils se sont inventés des dieux pour se protéger contre la nature et tous les dangers. Aujourd'hui, j'ai l'impression qu'on assiste à toute une génération désœuvrée, désarmée parce que les peurs ont changé, il y a une évolution de la peur. La peur, aujourd'hui, elle n'est plus en soi, elle est matérielle, on a peur de manquer, il faut paraître, il faut tout avoir le dernier I phone etc. C'est la société qui fait évoluer les peurs. Je ne sais pas comment on peut avoir vingt ans aujourd'hui et vivre dans cette société où seule la réussite professionnelle compte, il faut gagner toujours plus. Pour les gamins c'est une peur qu'on leur impose.

**Anne** : Dans la mythologie indienne, je ne sais pas si vous avez entendu parler de la Bhagavad- Gita ? C'est un Arjuna, un héros, qui se trouve en proie à une peur panique, dont les symptômes sont très bien décrits, parce qu'il doit combattre avec son armée ceux du camp d'en face qui font partie de sa famille etc. et il y a Krishna qui représente son cocher mais qui est aussi une divinité qui représente sa conscience et qui lui fait mettre le doigt sur toutes les peurs que représente cette panique, sur ce qui lui fait peur, à la fin il lui dit : « voilà, tu as ces peurs, elles sont légitimes, maintenant tu dois faire ce que tu as à faire, fais le ». C'est un très beau dialogue entre l'homme qui a peur et sa conscience. A partir du moment où il prend conscience de toutes ses peurs, il a le courage d'y aller.

**Pierre** : Au travers de ce que j'entends, je vois une tentative de classification des peurs, comme si on avait besoin de repères et Françoise a parlé dans ce sens là. Je me dis : la peur est quelque chose d'absolument immense et si on arrivait déjà ici à se dire il y a une typologie possible, là on serait plus armés face au danger que représente la peur, de l'affronter et d'aller de l'avant malgré tout, en prendre conscience et désirer agir. C'est ça que je sens, dans les paroles des uns et des autres il y a cette tentative de dire « il y a telle peur mais ce n'est pas la même que telle autre ou qu'une troisième » et j'aurais très envie qu'on arrive à les classer.

**Mireille** : Le mot peur à quarante quatre synonymes qui sont autant de peurs. On pourrait aussi trouver leur point commun, leur origine commune.

**Huguette** : Il y a la peur qui vient de l'extérieur, par exemple on est agressé, agression contre laquelle on va réagir, et il y a la peur intérieure qu'on porte profondément en soi et pour laquelle on n'a pas le même comportement. Celles qui viennent nous, comme le trac, on peut les gérer, on peut les dominer. Mais dans le cas d'une agression (Huguette raconte l'agression dont elle a été victime) on a une réaction spontanée, pas réfléchie.

**Jeanne** : En agissant vous n'étiez pas dans la peur mais dans l'action.

**Mireille** : C'est intéressant ce que tu dis Jeanne, c'est que dans ce cas là où on agit, la conscience de la peur vient après le sentiment éprouvé, une fois le danger passé.

**Véronique** : Ce que Mireille vient de dire c'est que la conscience de la peur vient après mais, en fait c'est ce que disait Philippe, la peur a joué son rôle d'alarme, elle a déclenché tout de suite une action et c'est après qu'on prend conscience qu'on a eu peur.

**Régine** : Il y a des gens aussi qui ont peur et que la peur paralyse. En cas d'agression il y a, effectivement des gens qui vont dans l'action mais d'autres qui restent paralysés, incapables d'agir.

**Madame X** : La peur peut aussi rendre agressif.

**Pierre** : Dans ce qui est rapporté là sur l'action, il y a une pensée scientifique qui dit que de toutes manières l'action consciente est toujours précédée d'une action inconsciente, enfin, il y a un processus inconscient qui prépare ; c'est-à-dire je vais ouvrir ma main mais j'ai déjà en moi un processus inconscient qui fait que j'ouvre ma main. On pourrait dire qu'on a capitalisé en nous un certain nombre d'expériences qui ont un rapport avec la peur qui ne nous laissent pas démunis. Mais dans un autre type de peur, la paralysie, la sidération, on est désarmés, c'est ce qui m'interroge le plus. J'ai connu ça quand j'étais adolescent, c'est terrifiant.

**Philippe** : Pour répondre à Pierre, quand il y a paralysie c'est qu'il y a une dérégulation du système. C'est la différence entre les peurs normales et les peurs pathologiques, par que le système n'est pas accordé avec ce qu'il doit faire, il est dérégulé. Il ne faut pas oublié qu'on a tout un système de neurorégulateurs entre ce cerveau ancien et le néocortex qui échangent des informations en permanence. Et ces informations lorsqu'elles ne circulent pas normalement, effectivement, il va y avoir une dérégulation du système d'alarme. Et la paralysie qu'on va avoir est parce qu'il y a empêchement à l'action devant le danger.

**Jeanne** : Je veux simplement rappeler que chez les animaux il me semble qu'il y a deux types de réactions : face au danger, face à la peur, les carnivores agressent et les herbivores fuient.

**Mireille** : Je ne sais pas mais un chat face à une vipère va faire mine de partir puis revenir doucement et se poster en face d'elle sans bouger et au moment où elle commence à se fatiguer et ne s'y attend pas il bondit. C'est la tactique du guerrier chamane. Les félins n'agissent jamais en frontal.

**Florence** : Pour les herbivores, ce qui fait la différence c'est ceux qui sont armés pour se défendre, les vaches avec leur cornes par exemple, les chevaux, eux, ne sont absolument pas armés pour se défendre c'est pour ça qu'ils réagissent par la fuite.

**Jean Luc** : Vous rentrez là dans mon domaine de compétences. Dans une harde de chevaux sauvages, les juments vont se sauver et protéger les poulains et l'étalon va faire front. C'est un comportement assez générique pour tous les herbivores. Les vaches vont aussi protéger leur progéniture, elles n'auront pas le réflexe d'attaquer. Bon, mais à mon avis on s'éloigne de notre sujet.

**Jocelyne** : je me dis que chez l'être humain on trouve peut-être des carnivores qui font front et des herbivores qui fuient. Il y a ceux qui trouvent en eux les outils pour affronter leurs peurs, pour mettre en mot leurs peurs et puis il y a ceux qui se tournent vers les anxiolytiques. On n'en a pas encore parlé. Comment vivre avec nos peurs ? Les français en général sont ceux qui, pour ça, consomment le plus d'anxiolytiques. Voilà, il y a l'attitude carnivore et l'attitude herbivore et je pense qu'au cours de notre vie on peut passer de l'une à l'autre.

**Françoise** : Je voudrais revenir sur les humains et sur notre façon de ressentir la peur. Souvent le ressenti de la peur n'est pas toujours celui qu'on a pu décrire, c'est-à-dire la paralysie ou la sidération. Comme la peur est souvent inconsciente elle passe par d'autres émotions notamment par l'agressivité. C'est aussi une façon d'avoir peur, d'exprimer sa peur. Il y a différentes émotions qui font que la peur est cachée : c'est comme les trains une émotion en cache une autre. Nos ressentis et nos réactions, tout ça est un peu complexe.

**Anne** : Je vous lirais bien une citation d'Alain, dont tu as parlé dans ton introduction : « Jamais on ne dira assez comment la peur nous est naturelle et habituelle, les variétés de l'émotion ne sont que des variétés de peur »

**Mireille** : En préparant le sujet j'ai noté aussi l'amour qu'on a de la peur. Je pense notamment aux enfants et les contes, aux enfants qui aiment se faire peur ; je pense à ces hommes qui traversent les canyons sur un fil sans aucune sécurité, à tous ces trompes la mort. Pour ma part, ça m'est déjà arrivé de me mettre dans des situations délicates, sociales ou autres, où je prenais des risques parce que ça crée une montée d'adrénaline. La peur n'est pas qu'une ennemie c'est une compagne, on peut vivre en harmonie avec elle.

**Claudie** : Oui, de toute façon on est bien obligé d'apprendre à vivre avec nos peurs. C'est Fernando Pessoa, je crois, qui a écrit « Le Livre de l'intranquillité » c'est vraiment ça, apprendre à vivre avec les peurs. On va sûrement dans la vie subir des agressions diverses et variées de divers niveaux, le moyen de vivre à peu près tranquille. La sagesse de l'être humain c'est d'apprendre à vivre le mieux possible avec ça.

Tu disais tout à l'heure « on n'est pas dans la psychologie », je trouve que quand même pourtant c'est très border line, ce n'est pas facile de trouver la limite. Mais tout de même, par rapport à certaines choses qui ont pu être dites, je fais partie d'une génération qui au niveau éducatif a été élevée dans la peur, à coup de punitions, pour moi c'est la pire des choses. J'avais envie de le dire très fort, attention, il y a peut être d'autres moyens de vivre, d'être en relation avec les autres, y compris d'éduquer les enfants par l'empathie, par l'encouragement, par la valorisation.

**Dominique** : Il y a eu des études culturelles sur différents pays. Par exemple, dans les pays nordiques ils ont observé dans les parcs à jeux des petits qui tombaient, alors qu'en France les parents vont se précipiter affolés et ne plus revenir sur ce lieu qu'ils jugent dangereux pour leur enfant, dans les pays nordiques le parent va relever l'enfant et lui montrer que la prochaine fois il y pourrait avoir une autre façon de faire pour ne pas tomber. Sur le plan éducatif c'est énorme le nombre de peurs qu'on peut nous inculquer.

**Mélanie** : Il y a des gens qui nous paraissent plein d'assurance, qui nous donnent l'impression de ne pas avoir peur, qui peuvent donner aux autres cette impression de froideur, de déshumanisation. Alors est ce que le fait d'avoir peur ce n'est pas aussi exister en tant qu'êtres vivants ?

**Dominique** : Il y a très peu de gens qui n'ont pas peur. C'est très agréable quand on croise des gens qui commencent à bien gérer leurs peurs, ils en parlent, ils ont une certaine sérénité, mais souvent aussi, c'est ce que vous disiez, ils ont franchis tellement de paliers par rapport à la mort. Les gens qui ont atténué la peur de la mort, tout ce qui peut leur arriver sur terre finalement n'a pas de gravité.

**Mireille** : C'est ce que j'ai dit au début : derrière toutes les peurs se cache la peur fondamentale de la mort,

**Annie** : Il y a une philosophie, la philosophie bouddhique, qui est basée sur le temps présent ; on ne se projette pas en avant dans le futur, on ne se retourne pas sur le passé, on est dans le moment présent et on le vit pleinement. C'est une très bonne école pour arriver à ne plus avoir peur.

**Anne** : Oui, mais il y a un aphorisme de ces pays là qui dit : « Même les plus sages n'échappent à la peur »

**Marie Christine** : Je suis absolument d'accord que toutes les peurs se ramènent à la peur fondamentale celle de disparaître. Je voulais vous raconter un fait divers qui a été plusieurs fois évoqué par Christiane Singer qui reprend ce que tu viens de dire à savoir à quel point le travail sur le mental peut aider. C'est l'histoire d'un employé de la SNCF qui va chercher un plat dans un wagon frigorifique la porte se referme sur lui et c'est un vendredi soir ; le lundi matin il est mort de froid alors qu'en fait le wagon n'était pas branché il est à seize degrés ; il est mort de la représentation qu'il s'est fait. Je trouve ça inouï parce que si on peut mourir comme ça par la représentation de sa propre agonie, on peut aussi travailler sur sa peur dans l'autre sens, je veux dire qu'il aurait pu aussi s'imaginer dans la chaleur du soleil. Dans la représentation qu'on va avoir de la peur, il y a le principe de réalité. Vous parliez de maladie et autres chose ; en fait on en est là où on en est, on fonctionne avec ça, et à part si c'est l'agression d'un animal par exemple (là on n'a pas le temps) sinon par un travail sur nos représentations de l'agonie, qui sont la plupart du temps horribles et souvent nous empêchent, nous pouvons travailler sur nos peurs.

**Mireille** : Sur le site du café philo d'Agde j'ai vu qu'ils avaient traité la peur et il y a une réflexion que j'ai trouvée intéressante : « derrière toutes peurs il y a un désir ». Si j'ai peur de la mort c'est que je désire vivre. Si j'ai peur de ne pas y arriver c'est que j'ai un grand désir de réussir. Plus loin l'animateur du débat dit que la peur est la facette duale de la passion. Il dit : « Tout comme la Passion, la Peur, en majeure partie d'essence irrationnelle et pour laquelle l'imagination joue aussi un rôle amplificateur, tend à échapper au libre arbitre. »

**Jocelyne** : Si on va jusqu'au bout du raisonnement ça veut dire que les gens qui n'ont pas peur n'ont pas de désir.

**Mireille** : On ne peut pas savoir si les autres ont des peurs ou pas, mais pour moi-même je sais que lorsque je n'ai pas peur c'est que je ne désire pas, que je me suis fait une raison comme on dit. Nous ne pouvons pas toujours voir la peur de l'autre et même les plus courageux ont peur demandez au pompier qui se jette dans les flammes pour sauver une vie.

**Anne** : Celui qui dit qu'il n'a pas peur, peut-on le croire ?

**Claudie** : Les ados, les jeunes prennent des risques souvent ils jouent leur vie, ils prennent le risque de mourir pour se prouver qu'ils sont bien vivants.

**Françoise** : Je voulais reprendre ce que tu disais et qui me semble très important. D'abord, je ne pense pas que quelqu'un qui n'a jamais peur puisse exister. Et puis je trouve que c'est aussi ce qui nous rapproche les uns des autres, la peur fait partie de nos faiblesses donc de notre humanité, de notre vulnérabilité et je trouve drôlement bien de pouvoir dire à quelqu'un « tu sais là j'ai eu très peur », ça peut nous rapprocher au lieu de nous éloigner en croyant toujours que peut être l'autre il est plus fort que nous. Ce n'est peut être pas toujours bon de ne pas ressentir la peur. Par rapport à ce que tu disais Mireille, sur la peur et le désir, je pense que c'est tout à fait juste. Ça peut faire beaucoup avancer quand on réalise que lorsqu'on a peur de quelque chose c'est que sûrement on le désire.

**Madame X** : Pour reprendre l'exemple de la peur de l'avion, on peut aussi se dire, « j'ai peur d'accord, mais je désire tellement faire se voyage », essayer de rendre son désir plus fort que sa peur.

**Dominique** : On a eu un exemple cette semaine avec le braquage à Paris. Le coiffeur pris en otage qui a osé parler aux petits jeunes armés en leur disant « écoutez moi, je suis presque en retraite, j'ai envie de vivre, de toutes façons vous êtes coincés etc. » Il a pris en compte les peurs des jeunes. Quand il est sorti il a avoué avoir eu très peur lui-même.

**Claude** : Je pense que là, il vivait une situation qu'il ne pouvait pas éviter ; donc il est arrivé à dominer sa peur en rentrant dans l'action jusqu'à soigner un des braqueurs. Il nous arrive d'être dans des situations que l'on ne peut pas éviter la seule issue est de dominer sa peur et d'agir.

**Anne** : j'en profite pour mettre ma petite citation, André Comte-Sponville dit « Comme trait de caractère le courage est surtout une faible sensibilité à la peur. »

**Marie Christine** : C'est la mère supérieure dans « Le Dialogue des Carmélites » qui a toujours la parole, la bonne parole, la bonne distance, qui a toujours la bonne réponse à tout le monde, Dieu sait qu'elle a travaillé sur tout ça ; et au moment de mourir elle n'y arrive pas, elle est terrorisée dans ses derniers moments. Donc, non seulement avec la religion mais aussi avec l'intellect elle n'y arrive pas. Donc effectivement on ne peut pas savoir qui a peur ou pas, ceci appartient à chacun, c'est quelque chose qui fait partie de sa propre vie.

Autre chose que je voulais dire par rapport au désir, les seules personnes que j'ai rencontrées qui n'avaient plus peur, je pense, c'est par exemple en soins palliatifs, quand j'ai fait l'accompagnement. Parce qu'elles avaient lâché avec plein de choses, elles s'étaient éloignées de la vie, elles n'étaient plus dans le désir. Je pense que vivre c'est désirer et avoir peur c'est forcément désirer vivre.

**Thibaut** : Je pense qu'on est plus ou moins sensible à la peur, on est aussi plus ou moins armé, certains peuvent avoir une sensibilité à la peur exacerbée, ils vont sauter sur une chaise parce qu'il y a des souris qui trottent dans la salle, et d'autres que ça ne va pas faire frémir d'un poil. On est aussi plus ou moins bien formé en fonction de son métier à affronter les situations plus ou moins dangereuses ; il y a un vieil adage qui dit « la peur n'enlève pas le danger ». Donc, de toute façon, confronté à une situation donnée, peur ou pas peur on va être amené à réagir. Certains vont être paralysés d'autres vont mieux réagir. Comment vivre avec nos peurs ? On est toujours confronté entre ces deux balances là avec une sensibilité qui nous est personnelle.

**Véronique** : On ne peut pas savoir avant d'être face à un danger comment on va réagir, et d'une fois sur l'autre on ne va pas forcément réagir de la même façon. On est parfois très surpris de notre propre réaction.

**Florence** : Ça me rappelle une situation dont j'ai été témoin : nous avions un commerce et notre vendeuse a été braquée trois fois, les deux premières fois elle s'est laissée faire, elle a donné la caisse et la troisième fois elle a pris des risques considérables. Elle était enceinte est ce pour ça ? Mais elle les a mis en fuite, donc, effectivement, à situation identique, réaction différente.

**Pierre** : Il me semble que lorsqu'il y a danger, ce n'est plus de la peur. Ce que tu viens de raconter c'est l'expérience : ayant fait l'expérience d'un danger qui a été vécu avec de la peur, à un moment donné l'expérience fait que c'est le danger qui apparaît et la peur se met en retrait. Et j'ai l'impression qu'à un moment donné on parle de peur alors qu'il ne s'agit que d'un danger. Quand il ne s'agit que d'un danger on devient armé, on est en capacité de réagir. On a vaguement abordé le sujet, il faut penser qu'on vit en société, qu'une société se construit à la base sur la peur j'ai l'impression, sur des règles. Et on a un petit peu parlé de la manipulation par la peur. Comment, surtout aujourd'hui, est utilisée la manipulation autour de la peur. C'est considérable, on ne peut pas laisser passer sous silence ce fait là. Ce qui m'interroge, c'est pourquoi sommes-nous tellement perméables à cette notion de danger ? Pourquoi des gens, des prédicateurs, enfin c'est quand même incroyable, ici, chez nous, en pays royannais où l'immigration maghrébine est inexistante, il y a 25% ou 30% de gens qui votent Front National ? Comment expliquer ce qui paraît inexplicable ? Ces gens-là il faut bien qu'ils soient perméables à quelque chose qui leur fait peur. On est en capacité de prendre et croire n'importe quoi, ça s'ajoute encore à nos propres peurs.

**Dominique** : C'est vrai aussi qu'on a de plus en plus d'informations sur ce qui se passe à l'extérieur ne serait ce que par les réseaux sociaux. Par rapport à l'époque de nos grands parents, l'information va aujourd'hui très vite et elle est partout, les peurs ont changé.

**Madame X** : La peur de quoi ?

**Dominique** : La peur de l'autre.

**Véronique** : La notion de la perméabilité à la peur est intéressante. Par rapport à différentes choses qu'on a évoquées jusque là, il y a certaines peurs auxquelles les gens d'aujourd'hui peuvent être perméables : la peur de la différence, la peur de l'autre, oui, la peur des souris, non. Je ne pense pas qu'il y ait beaucoup de perméabilité à la peur des souris.

**Madame X** : Ça rejoint ce que Nathalie disait tout à l'heure, les peurs d'hier étaient peut être moins nombreuses et les hommes se rassuraient en s'appuyant beaucoup sur leurs religions. Et aujourd'hui on a de nouvelles peurs sur lesquelles on s'auto entretient, et la facilité de la communication les propage, ce qui fait qu'on est un petit peu débordés et qu'on n'a pas le temps de gérer. En plus, on n'a pas les outils qu'on avait hier pour se rassurer.

**Nathalie** : La peur est communicative et c'est terrible, pour les jeunes, cette peur de ne pas réussir. J'ai l'impression qu'actuellement tout le monde a peur de tout. Il y quelques années ici quand on croisait un asiatique ça allait très bien, aujourd'hui la peur de l'asiatique est terrible même ici chez nous.

**Hanh** : Depuis tout à l'heure je vous écoute attentivement je dois admettre que je reste assez dubitatif sur certains points de vue, et ce n'est pas un mal. La seule chose que je vois dans tout ça, si je devais résumer la peur je n'utiliserais qu'un seul mot : la défense. Prenez un art martial si vous donnez un coup c'est pour vous défendre et n'allez pas dire à un pompier qu'il va aller sauver une vie dans le feu s'il n'a pas une combinaison anti-feu. La vraie peur en elle-même est un système de défense.

## **Clôture de l'échange** par Mireille

Nous n'avons pas de réponse à notre question, c'est à chacun de trouver la sienne. Après avoir réfléchi au thème, à la date d'aujourd'hui, je me pose quelques questions.

Est-il donc si sûr qu'on pourrait le croire, que la peur est un sentiment dont il faut se débarrasser ? Ne devons-nous pas plutôt faire le tri entre nos "bonnes" et nos "mauvaises" peurs ?

Par peur de la souffrance et de l'échec, ne se prive-t-on pas du bonheur de faire, d'entreprendre et d'aimer ?

Autrement dit, par peur de mourir ne se prive-t-on pas de vivre ?

Accepter sa propre mort, ne plus en avoir peur, n'est-il pas le seul moyen de bien vivre sa vie ?

Je terminerai par deux textes, un est de Luc Ferry tiré de son livre « Vaincre ses peurs, la philosophie comme amour de la sagesse » :

« Anéantir les peurs ? N'y pensons même pas. Mais nous pouvons, plutôt que de les nier comme Freud ou de les fuir dans les refuges de la religion, apprendre à vivre avec, voire, comme le judoka fait de son ennemi, les retourner parfois à notre profit, en faire des moteurs de la pensée et de l'action, bref, les apprivoiser. Comme le Petit Prince, qui de sauvage, au départ, aspire à entrer dans la sphère de l'amitié, les peurs nous obligent à progresser... chaque fois que nous parvenons à surmonter une peur, nous nous sentons plus libre et, sinon plus heureux, du moins plus sereins »

L'autre texte est tiré du livre « Les visages de la peur » de Stephen Vasey (Sociologue, gestalt-thérapeute et formateur en travail psychocorporel) :

« Si nous étions dans l'espoir de ne plus connaître la peur, nous pourrions imaginer être dans une sécurité totale, enfin. Certains maîtres ont suggéré que la tombe serait cet endroit idéal. La peur semble être avant tout une preuve de vie. Vivons-la! »

Mireille PL

Que vous ayez été présent ou non à cette rencontre, si vous voulez apporter un complément à ce débat, n'hésitez pas à faire un commentaire en cliquant ci-dessous. Merci pour votre participation et rendez vous Dimanche 25 janvier 2015 (même heure, même lieu), le sujet choisi à mains levées, sera: « La vérité est-elle la réalité ? »

Je vous rappelle que nous cherchons aussi la bonne formulation pour une question sur « L'amour » pour notre rencontre de février