

La peur, une amie qui vous veut du bien?



La peur a beaucoup de visages: crainte, inquiétude, anxiété, trac, frayeur, panique, angoisse; elle a des degrés variables: appréhension, frousse, phobie, terreur, TAG (troubles anxieux généralisés).

Nous ne désirons pas décrire et construire cet article sur les états graves ou ceux pris en charge par la psychiatrie. Nous reconnaissons que “la peur est un bénéfique adaptatif qui permet probablement à certaines espèces de pouvoir survivre...” (cf: Boris Cyrulnik, *Nouvelles Clés*, 1998). Ainsi, nous ressentons (presque) tous la peur dans des situations de danger, Dieu merci.

Nous désirons ici approcher les peurs du quotidien, les peurs mécaniques, qui se présentent de manière répétitives et inconscientes et qui viennent colorer et souvent ternir notre vitalité et nos élans... En somme des peurs inutiles, sans doute, même si elles se vivent parfois de manière très intense et réelles. Question délicate, voire tabou pour certains, car lorsque nous sommes pris dedans, nous sommes identifiés à elles. Nous ne pouvons dire à un ami que “ta peur de dire la vérité à ta femme” ou “ta peur de te lancer dans un nouveau travail est une peur fictive”. Nous désirons écrire sur ces peurs qui surviennent chaque fois que nous sommes justement au bord de risquer de vivre, de dire oui à une partie de nous qui a besoin de vivre au grand jour. La plupart des gens disent en avoir, certains les gèrent avec beaucoup d'économie et de succès, d'autres les subissent et sont inhibés de manière plus ou moins forte.

Nous désirons préciser ce qu'est cette émotion peur que nous qualifions de mécanique. Nous désirons également nous intéresser à comment la vivre de manière créative et dynamique.

Lorsque nous posons la question “quelles sont vos peurs?” à des personnes qui ont fait un travail d'observation et d'introspection sur leurs états intérieurs, nous obtenons une liste de peurs différentes, finalement banale, familière et très standard. Exemples: la peur du vide, de parler en public, de s'exposer, de tomber, de faire faux, de ne pas y arriver, d'être vu ou jugé, d'être rejeté ou utilisé, etc... Comme si nos peurs sont collectives, ne nous appartiennent pas en propre, ne sont pas l'expression profonde d'un réflexe de vie, mais au contraire sont acquises. Elles ne sont qu'un vieux et sempiternel réflexe mentale-émotionnel, au service d'un hypothétique confort ou d'une sécurité relative, liés à notre enfance. Héritons-nous donc, par osmose

et par contamination, d'une certaine variété de peurs familiales et sociales? Seraient-elles donc superficielles? Est-ce pour cela que nous observons qu'elles peuvent se permuter facilement en une autre ou être abandonnée parfois sans effort?

Au juste, c'est quoi l'expérience de la peur comme émotion?

D'abord, la peur, c'est une des six émotions universelles (la peur, la colère, la tristesse, la joie, la surprise et le dégoût). C'est à dire qu'elle est un mouvement à l'intérieur de nous, elle a une certaine intensité, elle bouge, elle fait son chemin, bref elle est vivante. Lorsque nous posons la question: "que sentez-vous lorsque vous êtes dans la peur?", une partie de ce groupe test énoncent les sensations suivantes:

- ~le coeur qui palpite,
- ~la moiteur qui vient à notre peau,
- ~les yeux et les oreilles en alerte,
- ~la respiration qui se modifie avec un accent sur l'inspiration,
- ~les mains qui se contractent...etc.

Ce qui ressemble beaucoup à une mobilisation, une mise en condition, un réveil (on ne s'endort jamais dans la peur). La peur serait-elle donc une excitation?

D'autres donnent les symptômes suivants:

- ≈blocage de la respiration,
- ≈le corps se fige,
- ≈paralysie des mouvements,
- ≈lourdeur dans les membres,
- ≈incapacité à aller de l'avant,
- ≈évitement ou fuite dans le mental...etc

Ce qui donnerait l'impression que la peur serait un phénomène inhibiteur, la peur nous arrête-elle et nous empêche-elle de vivre?

Il y a une confusion, à notre sens. Une définition des fonctions de l'émotion qui nous paraît inspirante, dynamique (venant de Bob Riznick, gestaltist US) et que nous aimerions utiliser ici, est la suivante:

- une émotion, sainement vécue,
- mobilise la personne,
- lui indique quelle direction prendre,
- lui donne l'énergie pour y aller,
- elle permet de retrouver un équilibre meilleur.

La peur semble être donc plus une préparation, elle nous vitalise et elle nous est utile pour vivre, pour traverser une situation nouvelle, difficile ou inconnue.

Lorsqu'une personne se bloque et se paralyse, elle n'est donc plus dans l'émotion, elle est dans une réaction, une défense par rapport à l'émotion. Cela veut dire que beaucoup de personnes qui disent avoir peur, ne sont que très peu dans la peur. Elles évitent les situations qui vont la réveiller ou se coupent d'elle lorsqu'elle monte. C'est probablement ce que beaucoup de thérapeutes appellent la peur d'avoir peur. C'est une peur fondamentale.

Il n'est pas aisé de vivre avec la peur, d'entrer dans la peur. Ressentir l'intensité de toute émotion peut-être intense, bouleversant, orgasmique et donc menaçant. Elle nous dépasse, en quelque sorte, elle échappe à notre contrôle. Si nous ne pouvons que mal la contrôler, pouvons-nous composer avec? Surfer sur son énergie?

Pouvons-nous apprendre de nos peurs, pouvons-nous apprendre à vivre avec nos peurs, partager une vie commune avec un peu plus de bonheur?

La réponse est oui, bien-sûr. A voir toute notre évolution personnelle, chacune et chacun pourra y discerner de grands pas en avant et des moments où malgré ou plutôt, grâce à la peur, nous avons pu vivre avec succès une expérience et ceci depuis notre enfance. Ce qu'on appelle "dépasser sa peur".

Jacques Brel, extraordinaire chanteur francophone, a avoué avoir vomi de trac avant chacun de ses spectacles et ceci même à la fin de sa carrière.

D.H. Lawrence (d'Arabie), auteur et aventurier britannique, est reconnu comme un homme extrêmement courageux. Dans un des ses livres, il avoue avoir littéralement "chillé dans ses culottes", tellement il avait peur.

Il n'y a pas besoin d'aller si loin, peut-être!? Mais, oui, il est possible d'avoir moins peur de ses peurs, d'apprendre à entrer dans l'intensité et l'excitation de cette émotion et d'oser aller dans la direction de nos

désirs. Derrière toute peur, il y a un désir. Si j'ai peur de la mort, je désire vivre. Si j'ai peur de ne pas arriver, c'est parce que j'ai un grand désir de réussir.

“Ne laisse pas la peur t'arrêter”, “là où il y a de la peur, il y a de la vie”, “laisse la peur te guider là où tu peux découvrir ton potentiel.” Ces propositions sont parfois données dans le développement personnel. Elles tentent de nous rappeler, que nous pouvons faire quelque chose de positif de la peur.

Dans de rares cas, la peur est “bonne conseillère” (dit-on). Dans une situation de danger et de risque de mort par exemple, le corps va se mettre à trembler, à donner des symptômes de peur et il est utile de pouvoir les écouter et décider: de faire marche arrière sur le chemin de montagne trop escarpé, ou ne pas marcher en pleine nuit dans tel quartier de Chicago! Elle est surtout un électrochoc, elle nous réveille et nous rend alerte, attentif, capable de mieux évaluer les risques et les possibilités. A nouveau, personne ne s'est jamais endormi dans la peur!

Sur une vie cette peur “objective” représente sûrement un pour cent mille des situations de peur. Dans nos cabinets de thérapeutes, nous observons largement d'autres peurs telles que la peur de vivre, la peur d'être soi-même, la peur de dire et d'exprimer, la peur de l'intimité, la peur du bonheur.

Herman Hesse a écrit dans l'un de ses romans, sur un peu plus de deux pages le suicide d'un jeune homme dans la nuit, qui saute dans une rivière. En décrivant soigneusement tout le processus intérieur de ce moment final, il illustre une vérité très confrontante pour nous tous: le jeune homme réalise qu'au moment où il saute, il n'a plus peur de la mort, il se laisse aller pour la première fois... comme il ne l'avait jamais fait dans sa vie. Il avait toujours eu peur de vivre, il ne s'était jamais laissé aller à vivre... et maintenant, il se laisse aller et dit oui à la mort...

Nous pouvons sauter d'un pont à l'élastique, rouler à moto pour braver le danger, prendre des drogues et trop d'alcool, tenter la violence. Et être incapable de marcher douze mètres vers celle ou celui qui nous attire tellement, ou dire une vérité intime à celle ou celui qui partage notre vie depuis 15 ans!

Lorsque nous traversons des situations nouvelles ou difficiles, nous anticipons mentalement les choses, en général toujours négativement (étonnant, non?!). Cela doit être un conditionnement, une maladie que nous partageons collectivement. Ainsi nous craignons de nous exposer, de devenir vulnérable, d'être excité et plein de vitalité, d'être bouleversé par la joie. Alors viennent mécaniquement des représentations de la peur d'exploser ou d'imploser, la peur d'être anéanti, de disparaître, de mourir de honte ou de culpabilité, d'être vu pour ce que nous sommes vraiment (!?) etc...

Par exemple nous pensons et répétons la ritournelle suivante:

Si je désire approcher telle personne séduisante, *alors j'ai peur car* elle risque de me rejeter *et ainsi je me sentirais* très mal, honteux, furieux, découragé etc... *Alors je réagis en* me fermant, je me retire et je ne vais pas vers elle et je me juge *ce qui me fait me sentir* déprimé, insatisfait, abandonné, avec un manque d'estime de moi, impuissant, négatif, méchant ou violent.

Connaissez-vous cette chanson? Voulez-vous l'essayer dans le paragraphe suivant, en y insérant une de vos peurs?

Si je désire, *alors j'ai peur car*
.....*et ainsi je me sentirais*..... *Alors je réagis en*
..... *ce qui me fait me*
sentir

Ce sont des peurs factices, des tigres en papier, des illusions créées par notre mental. L'énergie, au lieu de la mettre dans nos jambes, dans nos bras ou dans notre langue, nous la retenons, nous la coupons, nous la laissons alimenter nos pensées et nos images, pour contrôler désespérément quelque chose, pour s'en défendre, comme pour être au dessus et à distance de la situation réelle. Peu efficace.

Une histoire....

Un moine humble et maladroit annonça à son maître qu'il devait se rendre dans une autre province de Chine. Le maître bienveillant lui rappela que pour y aller il devait traverser un pont gardé par le fameux et redouté monstre de Guinzey. La technique que lui donna le maître fut très simple. “Lorsque tu le verras devant toi, ferme les yeux, ouvre la bouche, lève les bras au ciel et prie de

tout ton être. Et attends”.

Le moine impressionné, riche de ce nouvel enseignement se mit en route.

Arrivé vers le pont il s'en approcha; soudain le monstre surgit, laid et fort comme un monstre en effet. Le moine eu un frisson de peur le parcourir le long de la colonne, ses sphincters attirèrent son attention pour quelques secondes, mais non, il devait se rappeler de la technique du maître.

Le monstre rugissait son cri habituel.

Le moine tremblant ferma les yeux.

Le monstre s'interrogea: bizarre, il n'a pas peur de moi?

Le moine soupira la bouche ouverte et leva les bras au ciel.

Le monstre consterné: quoi! quelle technique secrète utilise-t-il? Je n'en ai jamais rencontré un comme ça!

Le moine commença à articuler sa prière en balbutiant.

Le monstre n'y pouvant plus, n'y comprenant plus rien, insécurisé par l'audace et l'approche singulière, implacable de ce samouraï déguisé en moine, se mit à courir loin du pont, sa queue poilue entre ses jambes...

Belle manière innocente pour sortir de la peur mécanique et entrer dans une réponse créative, probablement efficace!?

Il y a des endroits où la peur est jouée avec bonheur et de manière très physique et bruyante: ce sont les parcs d'attraction avec multes appareils sophistiqués conçus pour secouer, retourner et effrayer les braves gens! Et ils paient pour ça! Quelle joie sur les visages, même les timides se lâchent et nous les entendons exprimer toute l'intensité et l'ampleur de l'émotion: ahhhhr! ooohhhh! iihhhhihihihi! ouppps-nnooonnn! Ils ont l'air plutôt heureux et vivants!

Un certain nombre de jeux d'enfants sont des jeux avec la peur. “Et ces jeux ont une fonction d'éveil, mais aussi une fonction d'érotisation et d'identité, ce qui explique les jeux dangereux des adolescents (et de jeunes adultes ensuite) (cf: Boris Cyrulnik, *Nouvelles Clés*, 1998). Et les films d'horreurs, les romans policiers ou d'épouvante, par exemple de Stephen King?

Si nous étions dans l'espoir de ne plus connaître la peur, nous pourrions imaginer être dans une sécurité totale, enfin. Certains maîtres ont suggérés que la tombe serait cet endroit idéal. La peur semble être avant tout une preuve de vie. Vivons-la! Si c'est vrai que la peur fera partie de notre vécu maintenant, tout à l'heure et demain, que désirons-nous en faire? Ceci est probablement le bonheur accessible et légitime de notre liberté intérieure. Nous pouvons décider, humblement, d'en faire quelque chose qui marche pour nous. Et pour terminer, nous aimerions utiliser le titre brillant d'un livre de Barry Long: “*Seul meurt la peur*”.

Stephen Vasey , juin 2005

Tiré du livre: *Les visages de la peur*, collectif d'auteurs, Kairos Verlag, à paraître en nov. 2005

Stephen Vasey, Ch. de la Rosière 17, 1012 Lausanne. Tel: 021-784 14 45
Sociologue, gestalt-thérapeute et formateur en travail psycho-corporel. Depuis 1980, il donne des consultations individuelles et de couple à Lausanne; il anime des supervisions professionnelles en Suisse Romande; il anime des séminaires à thèmes: le couple, la sexualité, l'identité masculine, la colère et la puissance. Pour trouver une présentation de ses activités et des articles parus sur son travail, veuillez consulter son site à www.hommefemme.ch

Bibliographie signalée à titre d'information, non-utilisée pour cet article:
Petites angoisses et grosses phobies, de christophe André, Le Seuil, 2002
La peur de tout, d'Evelyne Mollard. Odile Jacob, 2003
Arrêtez de vous faire du souci, de robert La douceur. Odile Jacob, 2003
Psychologie de la peur, de Christophe André, Ed. Odile Jacob, 2005