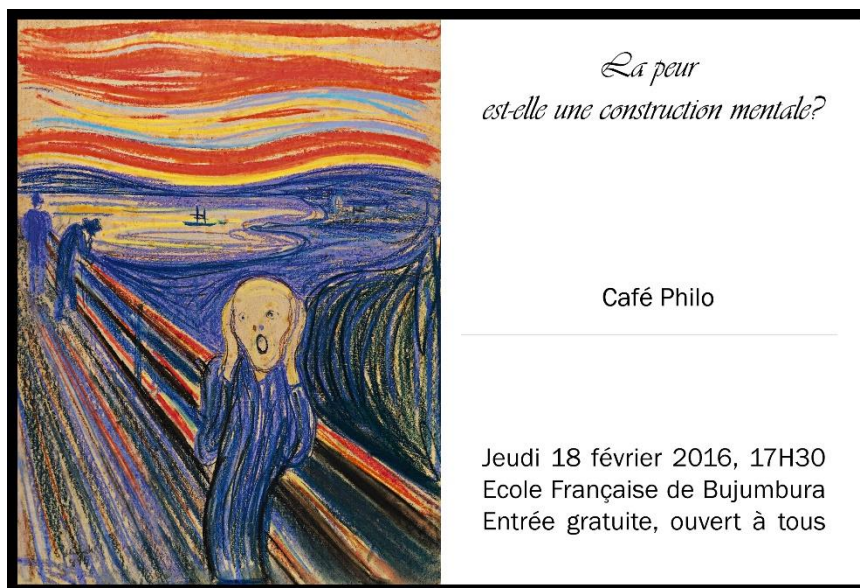


La peur est-elle une construction mentale ?



Dans un effort collectif de définition de la peur, le groupe semble convenir que la peur est autant une émotion qu'un sentiment, déterminant une attitude ou un comportement, et entraînant une réaction psycho-physiologique. C'est un mécanisme de survie, émanant du cerveau reptilien, qui est donc inné et immanent à l'homme. Bien que phénomène inconscient à la base, l'Homme a su contrôler ce mécanisme instinctif grâce à une activité de conscience, pouvant limiter cette peur. Paradoxalement, l'activité consciente qui limite notre peur semble faire partie de notre instinct de survie, car si l'Homme était constamment en situation de peur, il s'épuiserait et mourrait très rapidement.

La peur dépend avant tout du précédent. « Je n'ai pas peur, car cela s'est déjà passé avant », déclare un jeune participant. Puisqu'il existe un précédent, il est alors possible d'évaluer, d'estimer la situation présente en fonction d'un vécu antérieur, et ainsi déterminer ce qui est « normal ». La peur provient alors de l'inconnu, de l'ignorance, de ce que je ne connais pas. Cependant, l'ignorance permet parfois aussi de minimiser la peur. En outre, la peur provient également de la connaissance, le vécu et l'expérience personnel pouvant porter autant à une situation de peur qu'à une situation de contrôle. La peur est alors un phénomène aussi bien conscient qu'inconscient.

La peur peut être influencée par une autorité, une personne ayant un ascendant sur une autre. Par exemple, une croyance peut nous porter à avoir peur de tel ou tel phénomène. Cette influence extérieure porte à croire que cette émotion n'est pas entièrement maîtrisée ; il peut y avoir une contagion de la peur, d'un individu à l'autre. La peur est avant tout un ressenti personnel et généralement basé sur une expérience directe, cette influence d'autrui étant alors secondaire. Cependant, puisque les peurs se communiquent entre individus, cela signifie qu'elles dépassent notre être, qu'elles ont une dimension transcendante. Cette dimension

transcendantale est liée à notre capacité d'interpréter le réel d'une manière similaire entre plusieurs individus, les peurs correspondant alors à une vision collective du réel, un vécu collectif. Cette peur collective est également présente chez les animaux (par exemple, une mouette ayant peur porte toutes les mouettes du groupe à suivre instantanément ce comportement de peur).

Cette dimension sociale de la peur est largement évoquée. Il semble que certaines peurs sont directement liées à notre statut et notre fonction dans la société. Par exemple, pour un grand frère devant protéger son petit frère, ou pour un professeur face à ses élèves, la peur n'est plus de l'ordre du possible. D'un autre côté, il semble que la plus grande peur pour l'individu, c'est d'être soi-même. L'acceptation d'être différent est difficile. La peur est donc liée à cette angoisse existentialiste, l'Homme a peur d'exister car son rôle dans la société n'est pas initialement défini et il est constamment en mutation, ce qui génère une peur tout au long de la vie.

La notion du temps est importante. En effet, le passé et le présent sont déterminants pour comprendre les peurs de l'Homme. Ainsi, c'est la transposition en conscience de l'être dans l'avenir qui peut générer la peur, tel que la peur de la mort. C'est même essentiellement à travers cette projection d'un moi futur en fonction du présent qui conduit l'individu à agir pour sauvegarder le moi présent. De même, le souvenir d'un moi passé peut pousser l'homme à agir pour dominer ses peurs, ou au contraire ne pas réussir à les contrôler. Cette notion du temps montre que la peur est avant tout une construction mentale, bien plus qu'une simple réaction instinctive à un danger (réel ou non).

Un bref tour de table permet de se rendre de la diversité des peurs :

- La peur du serpent, de l'araignée, évoquant la peur de quelque chose d'imprévisible.
- La peur du chien, évoquant un souvenir d'enfant douloureux (morsure).
- La peur des films violents et d'horreur, qui peut être une peur de la souffrance
- La peur de la mort, de ne plus exister, de ne pas réussir sa vie avant de mourir ou tout simplement parce que c'est chiant pour soi comme pour les proches. Cette peur de mourir peut-être obsédante, « vivre c'est se préparer à mourir ».
- La peur des fées et en particulier la peur de la « pantafica », une espèce de fée Italienne (Abruzzes) qui vient s'asseoir sur la poitrine et empêche la personne de respirer durant son sommeil. Une biologie explique à la personne concernée que cette évocation des fées peut être tout simplement une construction mentale pour gérer un mécanisme biologique, cette sensation de suffocation étant liée à une apnée nocturne, tout comme les rêves de chute libre qui correspondent également à des apnées nocturnes.
- La peur de socialiser, de parler en public.

- La peur pour les autres, car autrui est soumis à ce que je ne maîtrise pas et donc j'ai peur pour eux. L'angoisse pour les autres pousse alors la personne à se recentrer sur elle-même, ce qui est nocif pour tout le monde.

- La peur de soi-même, sous l'action de psychotrope, ou tout simplement parce que « j'ai peur de ce que je m'impose à moi-même.

Les conséquences de la peur sont autant positives (capacité d'agir pour faire face au danger), que négative (incapacité de faire face au réel). Dans le cas d'une peur irrationnel, il s'agit alors d'un grave handicap pour la personne qui la subit car la peur est difficilement maitrisable. Une peur porte à la colère, la colère porte à la haine, la haine porte à la souffrance. C'est pourquoi il faut soit maitriser ces peurs, soit les éliminer. Il y a donc un choix drastique à faire, entre essayer de maitriser ce qui est maitrisable, et accepter un lâcher prise pour ce qui ne peut être maitrisable, la sagesse étant de savoir distinguer entre les deux. Ce lâcher prise est basé sur la confiance.

Le courage, c'est reconnaître une peur et réussir à la surmonter, c'est un effort sur soi-même. Un homme courageux ou un super-héros, c'est donc quelqu'un qui a peur et qui surmonte cette peur. Dieu serait-il un super-héros ? Rien n'est moins, puisqu'il est conçu comme un être sans peur, qui ne peut donc connaître le courage. Par contre, dans la culture catholique Jésus est un être devant surmonter ses peurs pour accomplir son destin. L'opposé de la peur, c'est la force (tel que l'intelligence) et la confiance (notamment affective, qui peut être la foi, un sentiment religieux. Dans la religion catholique, la peur vient du diable, c'est une tentation ou un obstacle que l'Homme doit surmonter.

Est-ce que la peur est culturelle ? Il semble que oui, le peureux étant plus ou moins dévalorisé selon la société. Cependant, il semble que la peur correspond toujours à quelque chose de péjoratif, voir honteux. Néanmoins, selon la société, l'identité individuelle fait varier l'acceptation de la peur. Par exemple, une femme au Burundi à le droit d'avoir peur dans la majorité des situations, car il s'agit d'une société très patriarcale. Par contre en France en 2016, la femme est dans certaines situations l'égal de l'homme, ce qui limite sa capacité à exprimer ses peurs. L'Homme dans les sociétés patriarcales contemporaines n'a pas le droit de pleurer, de montrer sa peur. Pourtant, il semble que la possibilité de montrer ses peurs permet de les évacuer, ce qui serait un bien pour l'individu comme pour la société.