



De la peur ... Osons...

Sueurs froides, respiration folle, panique, la peur indique sa source : héritée des temps anciens, elle prévient des dangers et nous y soustrait à la fois. Est-ce pour autant un atout ? La peur « moderne » a bien oublié nos peurs ancestrales : celles du loup, d'une inondation ou d'un ennemi. Elle fixe désormais de nouveaux horizons. Angoisse de vivre, de mieux vivre, de ne pas vivre de maladie, d'échecs et de toutes les phobies actuelles. Foule, lieux publics, araignées, viol...

L'homme est ainsi fait qu'il côtoie et joue même avec ces (ses) peurs. La recherche d'une nouvelle adrénaline de peur se retrouve dans notre société de consommation à sensations intensément recherchées. Cinéma, émotions, sports... Tout est bon pour « retrouver » des limites. Les aurions-nous perdues ?

La peur se concentre sur une situation, un objet, un personnage ou des moments précis, voire ultimes. Cette peur conduit à l'action, à une réaction, contrôlée ou non permettant de réduire le sentiment de douleur.

En face, l'angoisse, pile nucléaire permanente, alimente le feu incolore de notre peur. Nombreux sont ceux qui souffrent de phobies et autres troubles anxigènes. Souris, serpent, foudre, fougères ... voire des objets anodins où des lieux précis : parking, ascenseur,... et parfois des odeurs.

Tenter de cerner l'origine d'une peur revient à cerner une émotion. Mais, d'où vient-elle ? Peur, imagination et mémoire inconsciente sembleraient un bon compromis de base pour mieux saisir le déclenchement d'une situation ou d'un état de peur.

«Ce qui fait peur repose sur l'idée que nous nous faisons des choses, bien plus que la réelle sensation que nous en avons.»

Angoisse, anxiété, incapacité d'agir, conditionnement résulteraient également d'un amalgame progressif de mémoires



anciennes, de vécus passés et même de mythes, tous solidaires entre eux. Aurions-nous un « mauvais cerveau » pour comprendre et surmonter notre incapacité face à la peur.

Une seule fois suffit pour créer, organiser, orchestrer ce mécanisme. Il existerait donc une mémoire émotionnelle inconsciente permettant de reproduire cet état, sorte de réflexe conditionné par une histoire, une famille, un entourage, la société.

Irions-nous Vers une éloge de la peur ? Oui mais laquelle...

Il existe des peurs de nature et d'objet différents. Chacune possède ses propriétés et réactions. Sorte de Road-Book pré déterminé afin de faire agir ou réagir l'animal ou l'individu en situation. Il y a des peurs.



Celles qui font avancer, d'autres qui annihilent totalement. Individuelles ou collectives. Existe-t-il des peurs innées. Induites dans la structure même de nos gènes ? Sorte de processus d'apprentissage « naturel »... de la peur.

Qu'est-ce que la peur chez les animaux ? Chacun a peur de son objet. Le vôtre, n'est pas le mien. Vous allez pouvoir « mourir de peur » alors que le voisin va en rire.

Mieux ! Le danger lié à la peur ne sera pas le même moins encore rapproché de son intensité. Le vide, le noir, la chute ... représentent des dangers potentiels appréciés par chacun comme ridicules ou insurmontables, conduisant même à la mort. « Même pas peur ! »

Peur, angoisse et danger ne sont donc pas toujours unis. Pire, ils sont vides d'images. La mort est l'exemple ultime d'un vide total, du rien. Perception, sensation, crainte, inquiétude, frayeur, panique, angoisse sont ainsi les symptômes visibles de l'homme.



Et de l'animal ?

Nous possédons une vaste gamme progressive de mots pour exprimer et montrer la montée et l'intensité de nos peurs. Nous les imaginons au fil de nos vies. Elles évoluent sans cesse d'alimenter le réceptacle de nos limites. Pourtant, la peur n'en posséderait pas.

Un enfant sans ses peurs n'existe pas. Elles sont là, pour qu'il apprenne à les surmonter afin d'affronter, plus tard, ses premières épreuves. Sans elles, il n'aura

aucun mécanisme de défense ni d'attaque ou d'action. Moins encore de chronologie.

« Il faut savoir risquer la peur comme on risque la mort, le vrai courage est dans ce risque. » *« Georges Bernanos*

Avoir peur, c'est apprendre la vulnérabilité. On n'aime pas ça. On agit et réagit pour (se) surmonter. Le contact de la peur est ainsi formateur. Il vous invite à affronter, à surmonter, à vaincre et hiérarchiser ses situations de peurs.

La peur suggère un danger. Le danger, un éveil. L'éveil une conscience, la conscience, une action... qui souvent ne vient pas. Complexe, elle peut être un véritable « moteur » procurant un certain stress de plaisir, d'aboutissement vers un dépassement de soi. Le sport extrême est un merveilleux exemple d'adrénaline d'une peur volontaire, devenant une véritable addiction. » *« La peur, j'en ai besoin ! »*

La peur possède cette fonction constructive et destructrice à la fois dans l'identité de chacun. Elle est intimement liée à votre souffle !

La peur moderne s'identifie au manque, à l'incapacité. Sans tache de sang ni d'effroi, elle est aussi féroce qu'une peur de mort car invisible et sans cris. Une peur froide du dedans qui ne s'exprime que par la maladie, la violence ou l'acte ultime de pouvoir surmonter ses épreuves.

Cette peur contemporaine liée à une nouvelle forme de violence, semble plus impalpable encore, sans consistance car beaucoup moins visible. La peur de la solitude ... et même du silence !

On en arrive à regrette la peur primale, celle qui rapproche l'état de peur à celle du danger immédiat ou de la violence volontaire. Si le guerrier avait raison d'avoir



peur, qu'en est-il de cette peur urbaine ?

Non, la peur n'est plus liée à la seule violence. Une peur sans violence est aussi destructrice qu'une armée. L'ennemi d'antan était de face. Il était donc vu, connu, reconnu. Ce n'est plus le cas de nos peurs contemporaines

Le combat possédait la vertu de libérer les peurs de chacun quelque soit l'issue de la bataille. Il y en avait une.

De nos jours, nos peurs sont des snippers invisibles. Le combat est de rue, et de villes, délaissant nos illustres champs de bataille.

Comment vaincre mes peurs si je ne connais ni mon ennemi, ni son terrain de « jeux » ? Virtuelles... ? Certes non.

Les enjeux personnels sont devenus des balises de peur. Crainte de ne pas réussir, d'échouer une mission, une carrière, une ambition.

La modernité de nos ambitions reposerait sur des armes de peurs dictées par une société de plus en plus exigeante. Non pas vis-à-vis de l'individu mais du public, de la société, de vos voisins, du cadre de vie, du cercle référentiel.

Nos peurs seraient dictées par une nécessité absolue de réussite. L'échec est interdit ... de peur de. Nous érigeons nos propres barrières, limites d'un possible et d'un impossible.

Au milieu, nos pleurs aspergent nos peurs multiples. Celles de l'extérieur nous poussent vers des conflits intimes sans que notre corps moins encore notre esprit ne puisse canaliser leurs flux. Et si c'était ça la réponse ?

Que me faut-il pour faire sauter le verrou de mon angoisse, de ma peur ? Oui, mais comment y parvenir...

Certains parlent de prise de hauteur, de philosophie, de volonté même ! Tel un miroir renvoyant sur une image vos peurs.

Leur parler, serait certainement être une voie. Pour vaincre un ennemi, il est nécessaire de bien le connaître. Faites mieux connaissance avec vos peurs pour mieux les comprendre et les annihiler par la suite.



Tenter de leur donner une consistance, c'est vouloir y poser une définition. C'est-à-dire, en délimiter ses contours, pouvoirs et donc ses limites. En parler, les écrire, les poser sur une feuille intime de papier, c'est en avoir une maîtrise certaine. Vous tenez la plume, ne l'oubliez pas.

Il n'y a jamais de feuille blanche... Alors qu'attendez-vous ? Nos peurs guident également nos vies. Avouons-le. Reste à déterminer le curseur.

L'expérience, la tentative, permettent de surmonter ces fils de plomb invisibles. Ils nous retiennent au fond d'une eau lustrale, parfois toute une vie.

Qu'il semble difficile et compliqué de dire « *J'ai peur* ». A croire que notre siècle tente d'abolir cette qualité humaine. Qualité ? Pardon, ce sens.

Le remède ? Oser, Parler, Partager sans honte. Moi, j'ai mes peurs que voici et vous ?

Patrick Minland

