**Discussion au sujet des peurs**

***Définition : Qu’est-ce que la peur ? Quelles sont les caractéristiques qui définissent la peur ?***

La peur est une émotion ressentie généralement en présence ou dans la perspective d'un danger ou d'une menace, réel(le) ou supposé(e). La peur est donc, une conséquence de l'analyse du danger et elle est essentielle à notre survie.

Cet état émotionnel spécifique est souvent accompagné de réactions physiologiques telles que des tremblements, une hausse de la fréquence cardiaque, un écarquillement des yeux, une perturbation du rythme respiratoire, des maux de ventre ou d'estomac, des sueurs froides, etc. Ces différents symptômes sont essentiellement dus à la sécrétion d'adrénaline, principale hormone de la peur. Dans certains cas, une peur soudaine peut provoquer le besoin de pousser un cri. 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 communément appelée chair de poule.

Il faut cependant distinguer la peur, l'anxiété et l’angoisse, car ces termes, relativement voisins, n’ont pas la même signification. De façon plus spécifique, la peur provoque une séquence comportementale défensive tandis que l'anxiété est le résultat de menaces perçues comme étant incontrôlables ou inévitables. Cet état émotionnel stressant est dénué de modifications physiologiques (sensation d'étouffement, sueurs, accélération du pouls) que l’on retrouve immanquablement dans l'angoisse (et dans la peur). L’angoisse serait une inquiétude, à certains égards semblables à la peur, mais dans laquelle le danger qui la définie reste indéterminé. En effet, l'angoisse se caractérise par l'intensité du malaise psychique ressenti qui résulte d'une extrême inquiétude, d'un danger vague mais imminent devant lequel on serait désarmé et impuissant. L'angoisse survient souvent sous forme de crises qui sont très difficiles à contrôler. L'individu a alors du mal à analyser l'origine de son angoisse, et s'affole d'autant plus qu'il sent les palpitations, les sueurs et les tremblements l'envahir. L'angoissé se concentre alors sur le présent et ne peut plus assumer qu'une tâche à la fois. L’individu présente alors des signes de tension musculaire et respire avec peine et digère mal.

***La peur est-elle normale ?***

Oui, la peur est un état tout à fait normal et même positif lorsqu'il nous conduit à réagir en évitant ou en surmontant ce danger. En revanche lorsque la peur est la conséquence de phobies ou d'un état chronique d'anxiété sans objet, elle prend un tour pathologie. Effectivement, lorsque l’anxiété devient excessive et perturbe l’individu, on peut voir apparaître des troubles anxieux.

***Quand la peur devient pathologique…***

Alors que la peur est une émotion fréquente et naturelle, une peur qui se dérègle et s'emballe peut être à l'origine de plusieurs troubles anxieux. Ainsi, l'anxiété généralisée est une peur chronique sans déclencheur particulier. Les phobies sont des peurs spécifiques incontrôlables (araignées, foules, espaces clos, etc.) poussées à l'extrême. Les troubles obsessifs compulsifs comportent souvent une peur excessive de quelque chose, comme des microbes, qui pousse la personne à des rituels répétitifs pour s'assurer qu'elle ne rentrera pas en contact avec ce qu'elle craint. Les crises de panique impliquent le déclenchement soudain de symptômes physiques de détresse souvent associés à la peur d'une mort imminente. Enfin, le stress post-traumatique survient souvent lorsqu'une situation ou un stimulus rappelle à une personne, un événement traumatisant vécu longtemps auparavant, mais qui lui semble tout à coup présent à nouveau.

***Quelles sont les peurs le plus communes ?***

D'après les enquêtes, la majorité des peurs communes inclut : les fantômes ou les manifestations paranormales, l’océan, l'existence des pouvoirs maléfiques, les cafards, les araignées, les serpents, les hauteurs, l'eau, les espaces restreints, les tunnels et les ponts, les aiguilles, l'échec, les orages, les évaluations ou les examens, les discours publics et les souvenirs de guerre. D’autres encore craindront de voler ou de prendre l’avion, des clowns, de la mort, du rejet, des gens ou des foules, etc.

Certaines de ces phobies ont probablement une origine évolutive profonde, notamment pour la peur des serpents et des araignées. Il a été montré que de telles peurs possèdent chez l'homme un caractère universel. D'autres peurs sont liées à des activités sociales récentes et propres uniquement aux sociétés occidentales modernes. On ne peut donc raisonnablement pas supposer qu'elles aient une origine biologique.

***Discutons de vos peurs…***

Quelles sont vos peurs? Savez-vous d’où elles proviennent ? Certaines peurs peuvent être apprises par conditionnement…

***Quels moyens peut-on utiliser pour gérer nos peurs ?***

Si la peur a sa raison d’être, elle ne doit pas, pour autant, devenir trop invalidante. En effet, dans certaines situations, la peur est capable de nous oppresser, voire même de nous paralyser. Comment peut-on arriver à gérer cet état émotionnel stressant ?

Comme toutes les émotions qui nous traversent, la peur est d’abord et avant tout un événement du corps. Elle peut être définie comme une solution biologique de vie, au même titre que la respiration, la digestion et le sommeil. Elle assure la fonction de veiller à l’intégrité de la vie en soi. C’est une alerte, un signal, et les manifestations qu’elle provoque sont généralement désagréables, car elles ont pour objectif de nous faire agir. Nos sens ont en effet repéré un ou des éléments susceptibles de menacer notre intégrité, et notre corps réagit pour récupérer l’équilibre. Cette réaction se fait en quelques dixièmes de seconde, mais nous mêlons en notre for intérieur perception et interprétation parfois disproportionnée de l’événement perturbateur. Il est ainsi recommandé de se centrer sur ce que l’on éprouve dans son corps, en gardant en tête que nos sensations ne sont pas nous mais qu’elles sont là, présentes, puis de s’accorder deux respirations avant d’agir afin de bien distinguer ces deux réalités.

Ainsi, les spécialistes nous recommandent de nous concentrer sur notre respiration. Cela diminuera nos sensations physiques émotionnelles et nous éloignera temporairement de nos ruminations. En cas de peur, pour diminuer la fréquence respiratoire et cardiaque, elle suggère une respiration rapide en quatre temps égaux : un temps d’inspiration en prenant très peu d’air par le nez et en comptant jusqu’à deux ; un temps de blocage, durant lequel il ne faut ni inspirer ni expirer (sur deux temps) ; un temps d’expiration (sur deux temps) ; puis de nouveau un temps de blocage (sur deux temps). La spécialiste conseille de faire cet exercice chaque jour « pendant deux minutes […]. Avec l’entraînement, vous allez constater que votre pouls diminue. […] Ensuite, dès que vous sentirez les prémices d’une peur, n’hésitez pas à vous en servir ». Il peut également être intéressant de pratiquer un moment de pleine conscience et de se relier foncièrement au moment présent afin de diminuer l’état d’alerte dans lequel nous nous trouvons et de se recentrer sur soi.

La plupart des peurs possèdent la propriété de pouvoir être surmontées. En effet, pour une personne donnée, il suffit souvent de surmonter sa peur une fois pour la faire disparaitre définitivement. Cette aptitude à diminuer sa peur et à gagner ainsi en courage constitue un processus de maturation de l'esprit et de l'individu qui continue durant toute la vie.

Dans le cadre d’une thérapie cognitivo-comportementale, le psychologue a recours à une technique appelée la désensibilisation systématique qui consiste à s’exposer graduellement aux éléments de peur afin de moduler les réactions négatives intenses qu’ils suscitent et ainsi en éliminer progressivement les pensées négatives qui y sont rattachées. Les peurs sont appréhendées en rétablissant un juste équilibre entre raison et émotions jusqu’à ce que l’expérience d’un vécu positif permette d’installer la confiance. Ainsi, grâce à cette libération, l’expérimentation de nouveaux ressentis entraîne des changements positifs de comportement face à la vie.

On peut également avoir recours à la sophrologie pour nous aider à dominer nos peurs. La sophrologie est un « entraînement du corps et de l’esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d’activation du corps et de l’esprit ». C’est un outil de développement personnel qu’il peut nous permettre de mieux contrôler notre sentiment de peur. De la même façon que les méthodes de relaxation, de visualisation et de suggestion de pensées positives peuvent être employées pour calmer l’anxiété. De ce fait, le mental peut apaiser ou créer l’anxiété en fonction du scénario imaginé. La suggestion, l’imagination, la relaxation et la visualisation permettent précisément la régulation entre la raison issue d’une construction mentale et le ressenti physique et émotionnel.

Enfin, la relaxation musculaire peut être utilisée dans une perspective de gestion de la peur. La relaxation musculaire est associée à un rythme respiratoire ralenti qui contraste avec l’état de tension et la respiration accélérée que provoquent la peur. En effet, lorsque la respiration est lente et le corps détendu, il est difficile de ressentir la peur. Le corps et l’esprit fonctionnent de façon interdépendante, la relaxation musculaire favorise la détente mentale et vice-versa. De même, lorsque nous sommes absorbés par une activité, nous ne percevons pas la peur. Si nous libérons l’esprit de cette action qui monopolisait notre attention, elle risque de resurgir. Ce sont donc bien les pensées qui sont responsables de nos peurs, pensées qui s’élaborent à partir de la mémoire, or la mémoire concerne le passé. Ainsi, pour agir efficacement sur la peur faut-il diriger sa pensée vers des images ou sensations positives. Exercez-vous à visualiser par exemple un paysage que vous affectionnez particulièrement, explorez-le dans ses moindres recoins. Le cerveau ne peut gérer qu’une tâche à la fois, alors si nous nourrissons notre esprit d’harmonie, nous le préservons de l’intrusion des pensées négatives.