

La peur

Parmi les émotions primaires, Paul Eckman liste la joie, le dégoût, la surprise, la colère, la tristesse et la peur. Ce sont des émotions que nous identifions facilement sur les visages humains, quelque soit leurs cultures d'origine. La peur est donc une émotion fondamentale, ancienne.

Les émotions nous mettent en mouvement.

Comme toutes les émotions, la peur a une fonction : nous permettre de survivre à un danger, soit en le fuyant, soit en se cachant, soit en l'affrontant. C'est donc avant tout une fonction utile. Selon les circonstances, nous aurons une représentation positive ou négative de cette émotion.

Positive : une peur modérée liée à un contexte maîtrisé provoque une poussée d'adrénaline, des battements de cœur élevés, quelques frissons et, après « l'épreuve », l'euphorie d'être vivant. Cette forme de peur est recherchée par ceux qui « ont le goût du risque », qui « recherchent des sensations fortes ».

Négative : Si la peur qui dure, ou si elle est trop intense. Elle apparaît négative car nous nous sentons incapable de faire face à ce dont elle nous alerte.

Les crises d'angoisses.

Lorsque nous sommes inquiets, notre corps va lancer plusieurs processus qui nous prépare à réagir : vigilance accrue, mise à disposition d'énergie, augmentation de l'oxygénation...

La crise d'angoisse est une boucle qui augmente ce processus à chaque tour :

- Un élément imperceptible a activé la peur, sans que l'esprit n'ait clairement identifié la cause.
- L'esprit perçoit les signaux du corps comme étant ceux de la peur. Il en conclut qu'il y a un danger et libère des hormones de préparation à l'action
- Cela augmente le ressenti du corps
- Et ainsi de suite.

Une façon de stopper les crises d'angoisses, sera donc de concentrer volontairement l'esprit vers un autre stimulus que les sensations de peur du corps. Par exemple, la personne peut se concentrer sur un parfum ou se pincer et se concentrer sur cette sensation précise.

La crainte de ce qui va peut-être arriver

Parfois la peur porte sur des événements futurs potentiels et il semble alors difficile de profiter du présent. Il est possible de faire face à cette peur en gardant à l'esprit les éléments suivants :

- la peur est utile, elle prépare à agir face à un danger.

- Il faut identifier ce dont on a peur, et préparer nos stratégies et ressources pour agir le temps venu.

- Une fois que l'on a entendu l'alerte « danger » et que l'on a fait tout ce qu'il est possible de faire, la peur devient inutile et même nuisible.

- La persistance du signal danger fait consommer inutilement des ressources à la personne et risque de l'empêcher d'entendre un nouveau signal de danger plus immédiat.

L'ACT (thérapie d'acceptation et d'Engagement) apporte l'idée qu'il ne faut pas lutter contre une émotion (en la repoussant, en l'évitant ou autre), mais se mettre en dialogue avec, en l'imaginant telle à un enfant de 5 ans. Dans le cas de cette peur, il va donc falloir lui indiquer qu'on a reçu et compris son signal et l'en remercier. Puis la rassurer en lui expliquant comment on a agi. Enfin, en s'inspirant de *l'histoire du garçon qui criait au loup*, la convaincre que ce sera plus efficace si elle s'apaise. D'expérience, je vous assure que cette technique fonctionne.

Conclusion :

Notre corps et notre esprit sont unis dans un but commun, notre survie. La peur est l'un des outils dont nous disposons pour cela. Depuis la nuit des temps, la peur nous a rendu prévoyant et a participé à notre survie. La peur est donc une émotion à apprécier, mais comme toujours les excès d'une bonne chose peuvent devenir nocifs.