

Université Populaire de la Narbonnaise (UPN)

Site de l'UPN : <http://upnarbonnaise.unblog.fr/>

Site du café philo : <http://cafephilo.unblog.fr/>

Site de Michel Tozzi : www.philotozzi.com

Mail de Michel Tozzi : michel.tozzi@orange.fr

Revue de didactique de la philosophie *Diotime* :
www.educ-revues.fr/diotime/

ATELIER DE PHILOSOPHIE POUR ADULTES (2015-2016)

(12^e année)

Séance 6 du 12-03-2016 - 9h30-12h15

(Nombre de participants : 18)

La peur

Animation et CR final : Michel Tozzi

Introduction : Philippe Combes

Présidence de séance : Francis Rennes

Synthèse écrite de la discussion : Anne-Charlotte

Saisie des textes des participants : Jean-François Burghard

I) Introduction (Philippe)

La peur, nous l'avons tous déjà expérimentée, elle nous relie à notre enfance, à des moments pénibles, à des épreuves... C'est sans doute l'une de nos émotions les plus ambiguës et les plus complexes : plutôt désagréable mais parfois agréable, gênante mais aussi nécessaire, souvent présente.

Maupassant l'a très bien décrite dans un conte (*La peur*) paru en octobre 1882 : « **La peur (...), c'est quelque chose d'effroyable, une sensation atroce, comme une décomposition de l'âme, un spasme affreux de la pensée et du cœur, dont le souvenir seul donne des frissons d'angoisse (...)** **La vraie peur, c'est quelque chose comme une réminiscence des terreurs fantastiques d'autrefois. (...)** Un homme qui croit aux revenants et **qui s'imagine apercevoir un spectre dans la nuit doit éprouver la peur** »

On retrouve dans ce texte toute la puissance, la violence et la complexité de la peur : « quelque chose d'**effroyable** » ; une « **sensation atroce** » ; qui secoue **l'individu dans sa globalité** (« décomposition de l'âme, spasme affreux de la pensée et du cœur ») ; qui **perdure dans le temps** : « dont le souvenir seul donne des frissons » ; qui trouve ses **origines dans le passé** : « réminiscence des terreurs fantastiques d'autrefois » ; qui fait appel aux **croyances et à l'imagination** : celui « qui s'imagine apercevoir un spectre dans la nuit... ». Alors parler de la peur dans un atelier philo est-ce bien utile ?

Pascal disait dans ses pensées que « *le plus grand des philosophes placé sur une planche au-dessus du vide ne pourra avoir recours à de belles théories et devra affronter la peur.* » Alors à quoi bon philosopher ? Rien ne remplace l'expérience ! Et bien justement, l'intérêt de cet atelier est de partager nos expériences sur ce sentiment qui joue un rôle si important dans nos existences. Pour préparer cet atelier je me suis posé les questions suivantes : 1) qu'est-ce que la peur ? 2) d'où vient-elle ? 3) en quoi peut-elle nous aider ? En quoi peut-elle nous gêner ? 4) peut-on travailler sur ses peurs pour les dépasser ?

I) Qu'est ce que la peur ?

Elle appartient à nos émotions de base avec « Joie, tristesse, surprise, colère, dégoût ». Aujourd'hui les neuroscientifiques connaissent bien les circuits de la peur dans le cerveau. Ils savent quelles aires du cerveau sont mobilisées, quels sont les enchaînements des réactions, les changements moléculaires qui interviennent, etc. Si la peur emprunte plusieurs voies neuronales dans le cerveau, **toutes passent par l'amygdale**, petite région située dans une partie interne du cerveau et qui est le **siège de la mémoire émotionnelle**. Il est intéressant de noter que, si cette zone ne contient pas plus de neurones que les autres régions cérébrales, **c'est elle qui possède le plus de connexions avec le reste du cerveau** : elle peut donc recevoir beaucoup d'informations rapidement ou agir sur un grand nombre de zones du système nerveux central. Elle reçoit et traite en primeur toutes les sensations visuelles, tactiles, auditives et olfactives transmises par l'organisme. **Elle est une sorte de nœud central dans le circuit neuronal de la peur dans lequel est gardée en mémoire l'association entre un stimulus extérieur et sa connotation positive ou négative**. Souvent une seule expérience de peur suffit pour imprimer durablement le lien entre l'événement et sa signification dangereuse. Par la suite, à chaque fois que le même stimulus se représentera, la personne manifestera une réaction initiale de peur.

Mais en ce qui nous concerne au quotidien, c'est par les sensations de notre corps que nous avons, un jour, expérimenté / ressenti la peur : tremblements, mains moites, nœud au ventre... C'est **encore l'amygdale** qui agit sur nos organismes et déclenche la réponse physiologique de la peur : **ces réactions sont prioritaires et interrompent toutes les autres tâches que le cerveau est en train de réaliser à ce moment**. Elle provoque par exemple une subite immobilité comme pour passer inaperçue, elle accélère les battements du cœur pour préparer un éventuel effort physique (fuir ou se battre), les pupilles se dilatent pour mieux voir. Le cœur envoie immédiatement le sang vers les muscles inférieurs pour améliorer la course, ou vers les membres pour préparer à la lutte. Dans les parties supérieures du corps dont le visage, les veines ne reçoivent plus de sang, d'où cet effet, « il a pâli », « il est devenu

blême ». Ce qu'il faut noter c'est que **la vitesse d'action du circuit de la peur, une fois qu'il est mobilisé, dépasse celle de la prise de conscience d'un événement dangereux.** L'amygdale a déjà vu le danger et activé une réaction physique avant que le cortex cérébral, siège de la conscience ne soit activé. Il y a l'exemple du « serpent » de Joseph Ledoux, neurobiologiste à l'Université de New-York : un promeneur aperçoit sur le sol une forme allongée qui ressemble à un serpent. L'amygdale donne une réponse quasi-immédiate et le promeneur lève le pied. Ce n'est que dans un deuxième temps que l'information visuelle est traitée par le cortex et que le promeneur constate qu'il ne s'agit que d'une branche. Du coup l'action de l'amygdale est freinée et les réponses corporelles s'estompent. La réaction de peur est donc vécue par notre être comme une priorité absolue.

Mais définir la peur est très complexe, ce mot englobant différents types de sentiments qui sont en fait très différents. Courteline disait : « Il est étrange qu'un seul terme désigne la peur de la mort, la peur de la souffrance, la peur du ridicule, la peur d'être cocu et la peur des souris, ces divers sentiments de l'âme n'ayant aucun rapport entre eux ». Pour simplifier on pourrait dire qu'il y a 2 sortes de peurs :

- **une peur que l'on pourrait qualifier de vitale**, émotion brutale qui surgit face au danger. L'esprit émotionnel est plus rapide que l'esprit rationnel. C'est la volonté, le vouloir vivre qui conserve sa suprématie.

- **une peur psychologique** qui ne vient pas de l'identification d'un danger réel mais de l'anticipation d'un danger possible que nous imaginons. La peur se nourrit ici d'une menace potentielle, réelle ou non. On croit qu'il y a des monstres dans la forêt, des fantômes au grenier, on prend une corde pour un serpent... Cette croyance en un danger possible suffit pour provoquer une réaction vitale comme s'il y avait un danger réel et imminent : le danger n'est pas vraiment là mais on imagine qu'il est là et le corps a tous les symptômes physiques de la peur : sueurs, tremblements... Cette peur psychologique est une *peur de l'inconnu*. Les peurs psychologiques sont très nombreuses : peurs liées à la sécurité psychologique (perte d'un être proche, solitude), peurs sociales (être à la rue, sans travail, humiliation, ne pas être reconnu à sa juste valeur, ne pas être à la hauteur), insécurité au quotidien (agression, attentat, cambriolage), peur d'un futur épouvantable.

Il n'y a pas une peur mais des peurs. On a vu avec les événements du Bataclan que peurs vitales et peurs psychologiques pouvaient se combiner pour créer un sentiment général de peur qui continue sourdement à baigner notre quotidien : nous n'avons pas vécu directement l'agression immédiate, mais nous vivons avec l'idée que cela pourrait nous arriver.

II) D'où vient la peur ?

Naissons-nous avec elle ou est-elle le résultat d'un apprentissage ?

Pour les existentialistes (Kierkegaard, Sartre, Heidegger) l'angoisse serait un attribut fondamental de l'être, **une émotion vitale innée**, consubstantielle au seul fait de vivre.

Pour Boris Cyrulnik, cela se manifeste déjà dans l'utérus « quand il y a des amniocentèses associées à l'échographie, on voit les fœtus se retirer de l'aiguille. Et pourtant, il n'y a pas là beaucoup d'apprentissage... c'est une mémoire jeune, qui ne dépasse pas quelques minutes, mais déjà il y a des perceptions qui déclenchent des mécanismes de retraits ou des mécanismes de fuite ». On a aussi constaté qu'il y a des peurs que l'on partage, je dirai spontanément, avec des millions d'individus : la peur du loup, des cimetières ou des cataclysmes. Comment expliquer la transmission de ces peurs au cours des siècles ? Qu'il y ait des séries d'objets qui ont toujours fait peur aux groupes petits ou grands et aux individus ? La foudre par exemple, dont Levi-Strauss nous dit qu'elle est connotée de la même manière chez les Amérindiens et chez les anciens Grecs. Comment expliquer qu'un animal absent, le loup, fasse plus peur en Europe qu'un animal présent, les fourmis ? Pourrait-on parler d'une mémoire collective de la peur ? B. Cyrulnik distingue deux origines à la peur :

- **La peur instinctive**, animale, qui déclenche sans apprentissage la fuite ou l'attaque, les causes de la peur pouvant être différentes d'une espèce à l'autre.

- **La peur acquise**, celle qui résulte d'un apprentissage (enseignement ou expérience). En fait ce n'est pas la peur que l'on apprend, mais on identifie des dangers pour justement les craindre et s'en méfier. La peur acquise existe aussi pour les animaux qui pourront associer des bruits, des odeurs, des lieux à un danger. Cela reste dans leur mémoire, dans leur système nerveux, comme un apprentissage de la peur et leur comportement sera modifié en conséquence. A la différence des animaux, nous vivons peu dans le monde des perceptions, et beaucoup dans celui des représentations. Ce qui nous fait peur, c'est donc plus l'idée que nous nous faisons des choses plus que la perception que nous en avons. Nos peurs sont pratiquement les productions de notre propre esprit et notre imagination joue ici un rôle important. Dès lors si nous partageons certaines peurs de base avec les animaux, nous y ajoutons les peurs fantasmatiques de scénarii de cinéma intérieur que nous créons... et en prime nous ajoutons l'angoisse, c'est-à-dire la peur sans forme, sans image. Je pense qu'il y a un mélange d'inné et d'acquis avec des différences propres à chacun car nous n'avons pas tous peur des mêmes choses :

- nous naissons avec un certain nombre de peurs que nous expérimentons dans nos premières années (la peur du noir, les cauchemars, la peur de la mort, etc) et qui s'estompent, ou pas ;
- nous acquérons des peurs dont nous devons faire l'apprentissage en identifiant tout au long de notre vie différents types de dangers (traverser la rue par exemple)
- nous subissons des peurs sociétales sur lesquelles nous n'avons que peu de prise (attentats, terrorisme, climat) mais auxquelles nous devons nous adapter. Face à toutes ces peurs que nous vivons, expérimentons, subissons à chaque étape de nos existence on peut se demander à quoi sert la peur.

III) A quoi sert la peur et peut-elle nous aider ?

A) La peur qui protège

L'éthologie (l'étude scientifique du comportement animal en milieu naturel) a démontré que la peur est non seulement utile, mais parfois vitale au point d'être un élément déterminant dans la sélection naturelle. Ainsi les animaux qui ont peur de leurs prédateurs fuiront plus tôt que les autres et auront donc plus de chances de survivre. C'est la peur instinctive, animale, qui protège en permettant à l'individu de réagir pour veiller à sa propre sauvegarde lorsque son intégrité physique est menacée. Si cette peur n'existait pas, nous serions à la merci du moindre danger et l'espèce humaine aurait depuis longtemps disparu. Les neurosciences ont démontré que nous mémorisons plus facilement un événement stressant qu'un événement agréable. Cette mémorisation des événements négatifs est partagée par pratiquement toutes les espèces capables de comportements, preuve qu'il s'agit probablement d'une capacité sélectionnée au cours de l'évolution : elle permet la survie dans un environnement hostile.

A contrario l'absence de peur par absence de perception du danger peut être fatale, d'où la nécessité des apprentissages. Car nous ne savons pas d'instinct tout ce qui est dangereux pour nous et peur et danger ne sont pas forcément associés. Il y a certes l'apprentissage nécessaire des enfants, mais aussi de tout individu fasse aux nouveaux dangers que génèrent le progrès technique, l'évolution. On ne compte plus les articles intitulés « Faut-il avoir peur de... » Or les peurs d'aujourd'hui ne sont pas les peurs d'hier ni de demain. L'évolution de l'homme crée sans cesse de nouvelles peurs.

B) La peur source d'enseignement Pour Michel Tozzi, le livre que Hans Jonas a publié en 1979 en Allemagne *Le Principe de Responsabilité* « est un livre important qui donne à penser sur le fondement de l'éthique, le rapport entre technologie et éthique, la maîtrise par l'humanité de sa propre puissance, la fragilité des équilibres naturels, la bioéthique, et même la rationalité de la peur. Pour Jonas le pire n'est pas toujours sûr, mais tant qu'il semble possible, il doit être évité à tout prix. Ce qui autorise, et même exige,

de proposer les pronostics les plus sombres: selon les principes de l'heuristique de la peur, il faut faire prendre conscience du danger aux insouciantes. Le mot « heuristique » indique que la peur est une faculté de connaissance. Nous ne pouvons pas prévoir les effets à long terme de notre action technique; nous ne savons pas non plus très bien ce qui a vraiment besoin d'être protégé et sauvegardé dans la situation actuelle. Ces deux choses nous seront révélées par *l'anticipation de la menace*. Notre responsabilité non limitée doit permettre d'éviter un crime qui n'a jamais été commis. Ce crime, c'est la destruction de toute possibilité d'une existence humaine. C'est ce péril qui nous apparaît d'abord et nous apprend par la révolte du sentiment qui devance le savoir. Nous savons seulement ce qui est en jeu lorsque nous savons que cela est en jeu ». Notre peur du danger va donc nous apprendre quelque chose: quelle est exactement la valeur menacée par le danger, que sans lui nous ne connaîtrions pas. Notre sentiment précède, suscite et donc accroît notre savoir. Nous devons nous faire peur avec d'inquiétants futurs possibles. La peur est le vrai sentiment moral (elle joue chez Jonas le rôle du respect chez Kant). Cette peur est instructive et mobilisatrice. »

Le problème face à cela c'est la fable d'Esopé (l'enfant qui criait au loup) et la malédiction de Cassandre : l'enfant s'amusait à faire peur aux gens et n'a pas été cru quand le loup est vraiment venu, Cassandre avait toujours raison dans ses prédictions mais une malédiction faisait qu'on ne la croyait jamais. Or on sait bien aujourd'hui que le loup va venir et les lanceurs d'alerte n'ont jamais été aussi nombreux. Pourtant, dans un très bel article du monde publié en 2011 on pouvait lire : « *La sixième extinction des espèces est en route et l'on continue à ne pas y croire. La mer restera vraisemblablement notre poubelle, nucléaire à l'occasion, et nous y pêcherons jusqu'au dernier poisson comme les habitants de l'île de Pâques ont coupé leurs derniers arbres pour que leurs chefs continuent à rivaliser de puissance. Forts de nos machines, nous continuerons à épuiser la terre alors qu'il faudrait la ménager, nous empoisonnerons les eaux et l'air, nous détruirons à vitesse accélérée. Valéry avait tort d'affirmer : "Nous autres, civilisations, nous savons maintenant que nous sommes mortelles." La vérité c'est que nous le savons mais que nous n'y croyons pas. Qui croit qu'il mourra ? Presque personne, et les élus encore moins* »

C) La peur qui stimule

On est toujours dans une logique de mobilisation et d'action : craindre de rater un examen incitera peut-être l'étudiant à travailler. Craindre une amende poussera peut-être le conducteur pressé à respecter les limitations de vitesse. La peur de la mort elle-même m'obligera peut-être à donner un certain sens à ma vie ? Car cette peur est souvent liée à l'espoir que tout se passe bien. Une telle peur apparaît donc dynamique car teintée d'espoir. Même la peur de la

mort qui représente l'inconnu suprême, au moins pour les non-croyants, peut se teinter d'espoir : une vie après la mort, mourir le plus tard possible, dans de bonnes conditions...

D) La peur utile à la construction de l'identité

Boris Cyrulnik donne l'exemple du gosse qui joue avec son père à "je vais t'attraper" et qui hurle autant de plaisir que de peur. Beaucoup de jeux d'enfants sont des jeux avec la peur. Et ces jeux ont une fonction d'éveil, mais aussi une fonction d'identité. L'adolescent peut intimement renforcer son identité en se disant : "Oui, j'ai eu peur, mais j'ai été courageux, je l'ai fait quand même, j'ai triomphé !" Le tout-petit peut se dire : "J'ai chassé les monstres, je les ai fait partir, j'ai chanté pour remplir le vide autour de moi..." Les enfants adorent les histoires qui font peur (les contes de fées ont toujours une dimension effrayante). Tous les enfants ressentent un jour ou l'autre la peur d'être abandonnés, de mourir ou de ne pas être aimés : autant de peurs qui sont développées dans les contes de fées comme le *Petit Poucet* ou le *Petit Chaperon rouge*... Grâce à ces récits, les enfants peuvent affronter leurs propres angoisses et apprendre qu'il est possible de les surmonter.

E) La peur moteur dans le développement des civilisations, dans l'invention des spiritualités et des arts

« Je pense notamment que le premier tranquillisant que l'homme ait inventé, c'est le silex taillé. On en trouve énormément sur les sites. On peut supposer que l'homme de la Préhistoire devait dormir près d'eux, sachant qu'il pouvait les lancer sur les fauves. "Tant que je reste auprès de mon petit tas de silex taillés, je ne risque rien. Cela me protège." Le feu a joué le même rôle tranquillisant par la suite. "Tant que nous restons autour du foyer, les bêtes n'approchent pas." Et de fait, le feu a organisé la société, en permettant de cuire les aliments, la poterie... et en structurant la vie autour de sa présence. Il a aussi joué un rôle dans la répartition des tâches, donnant le départ à la longue marche qui conduit aux sociétés d'aujourd'hui très fortement structurées dans le travail. La peur est donc, d'une certaine manière, à l'origine de ces inventions techniques...

L'angoisse, elle, est très certainement à l'origine de la création artistique. Les premières créations humaines que l'on connaît, ce sont les sépultures de Néanderthal : les fleurs posées sur le visage, les perles incrustées, les crânes moulés dans l'argile, la disposition des corps différente pour les hommes et les femmes. Toute cette mise en scène avait sans doute pour fonction de remplir la sensation de manque. L'angoisse du manque, l'angoisse de la mort - le grand Manque - est à l'origine de la création artistique. Dès l'instant où j'ai fait

cette disposition de fleurs, de couleurs, de bijoux, de costumes, je me sens mieux, puisqu'à ce moment-là je n'ai pas jeté son corps...

F) La peur pour rendre l'homme meilleur

C'est tout le propos de certaines religions : que l'homme vive dans la crainte de Dieu, qu'il craigne le jugement et se conduise droitement. La figure de l'enfer est l'image de la sanction des fautes et un homme qui vit dans la crainte de Dieu hésitera à faire du mal. C'est une justification que donne Spinoza à la religion : pour ceux qui sont incapables de faire le bien pour le bien, pour ceux qui ne peuvent comprendre par la raison seule la nature de Dieu, il reste la religion, qui au moins incitera le plus grand nombre à faire le bien par peur de la sanction. L'image d'un Dieu terrible, vengeur et menaçant a cet avantage qu'elle impressionne l'homme le plus simple et qu'elle incite le plus mauvais à changer d'attitude pour chercher refuge dans la foi dans l'espoir d'être sauvé de ses fautes.

V) En quoi la peur peut-elle nous handicaper ?

Malheureusement la peur n'est pas seulement utile.

J'évoque ici la peur qui n'est plus du tout une alliée mais qui est soit utilisée dans un but de domination ou de terreur, soit qui perturbe l'individu dans sa relation aux mondes et aux autres.

A) La peur instrumentalisée

La peur peut être utilisée pour asservir et manipuler d'autres hommes. Elle n'a plus rien de naturel et devient un outil. Machiavel enseigne que le Prince doit être craint mais non haï. Par la crainte, le Prince maintient son autorité et son pouvoir. Un peuple maintenu dans la crainte reste tranquille et n'ose pas se dresser contre le pouvoir. Il faut de l'habileté, de la ruse, de la manipulation pour entretenir la peur.

Dans le *Léviathan*, Hobbes est allé plus loin. Il considère que les hommes sont égaux dans leur capacité de nuire et que l'homme en société est en perpétuelle insécurité : la relation d'homme à homme est faite avant tout d'hostilité (l'homme est un loup pour l'homme). Il est donc nécessaire de créer un pouvoir fort qui va les tenir en respect. Pour Hobbes, l'Etat est conçu comme un remède contre la peur générée par l'hostilité naturelle des hommes entre eux, et le pouvoir de l'État doit être absolu, il doit faire respecter les lois par la crainte.

Mais si l'individu est totalement sacrifié face à un Etat tout puissant, l'Etat devient un Léviathan, un monstre terrifiant. Le remède devient pire que le mal. C'est ce que décrit Georges Orwell dans 1984 : un monde pacifié par la peur et où tout est surveillé. L'homme doit en permanence se conformer au

système, la liberté n'existe plus. C'est la dérive totalitaire, une menace permanente.

Il y a de nombreux exemples où la peur est ou a été utilisée dans un but de domination ou de terreur et je ne prendrai que deux exemples :

- le terrorisme que nous connaissons actuellement qui parvient à instiller de la peur dans chacun d'entre nous, en frappant aveuglément quelques individus mais en visant en fait toute la collectivité. Par des morts individuelles, il parvient à créer une peur collective qui nous entraîne, à coup d'Etat d'urgence vers un tout sécuritaire qui me rappelle celui décrit par Orwell ;
- la religion, qui de la menace de l'enfer en passant par l'inquisition et la charia, a su exploiter la peur de la mort pour recruter des fidèles

B) Les peurs individuelles inhibantes

Dans ses *Essais*, Montaigne parlait de la peur en disant « *Tantôt elle nous donne des ailes aux talons, [...]; tantôt elle nous cloue les pieds et les entrave* » (*Essais, chapitre XVIII*).

Dans ce cas, la peur ne met plus en route des mécanismes de fuite ou d'attaque, mais elle inhibe, plombe, tétanise, paralyse : la timidité, le trac ; la peur des autres ; le refus de s'engager, lâcheté, absence de volonté ; la peur d'être inutile à soi-même et à la société, le burn out (peur intense, irraisonnée, couplée à des troubles somatiques) ; l'état de stress post-traumatique : la mémoire de la personne est perturbée ; elle n'est plus capable d'adapter sa réaction de peur au "bon" contexte et aux "bons" éléments prédictifs. Elle prend peur dans des situations qui ne présentent aucune menace.

Il y a des degrés divers dans ces peurs qui peuvent conduire l'individu à se suicider, ce qui est le contraire absolu du rôle protecteur de la peur qui est à l'origine un réflexe de survie. Ces peurs finissent par engendrer de façon tout à fait contradictoire une peur de vivre.

C) Les peurs collectives

Il y a toujours eu de grandes peurs, mais elles ont évolué avec le temps. L'obscurité, la foudre, la peste, le choléra, le loup (qui est d'ailleurs redevenu d'actualité) et aujourd'hui le chômage, les crises économiques, le terrorisme, les maladies, les catastrophes naturelles devenus omniprésents grâce aux moyens d'information ultra-rapides que nous connaissons.

Or ces peurs générées à la fois par une sensation d'impuissance et par la peur de la mort, peuvent conduire à des paniques incontrôlées ou à la désignation de boucs émissaires et à des massacres. La peur engendre ici des réactions collectives nocives.

D) La peur pour la peur, sensation, remède à l'ennui

On est dans la sensation ou le plaisir pur : les manèges, les films d'horreur, les sports extrêmes, mais aussi la vidéo, la réalité augmentée. On joue véritablement à se faire peur. Dépassement de soi ? Exorcisme ? Plus fort que la mort ? Je vous laisse répondre... On peut donc dire que la peur est capable

du meilleur comme du pire. C'est une émotion qu'il faut travailler pour être capable de la dépasser.

VI) Travailler sur ses peurs pour les dépasser

C'est le travail d'une vie qui se met en place très tôt et qui se poursuit toute la vie. Pour Boris Cyrulnik, les enfants doivent avoir de petites peurs pour apprendre à les surmonter. Il donne l'exemple de *l'objet transitionnel*. Un enfant a peur parce qu'il est tout seul. Sans sa maman son monde se vide. Il n'a que quelques mois, il ne sait pas encore nommer Maman, mais il ressent un malaise quand elle n'est plus là. Il reforme alors son monde en attrapant dès six-huit mois le nounours, le chiffon, le doudou, un objet qu'il invente et auquel il attribue la fonction de remplacer sa mère qu'il ne perçoit plus. Donc il commence à symboliser, puisque ce qu'il perçoit représente aussi quelque chose qu'il ne perçoit pas, ce qui est la définition même du symbole. La symbolisation vient donc étonnamment tôt, bien avant la parole. Il symbolise avec des odeurs, des douceurs, des chaleurs... Il a donc acquis un mécanisme de défense. Et c'est une victoire ! Une petite peur est donc nécessaire pour que l'enfant apprenne à se défendre.

Un enfant qui serait idéalement parfaitement protégé serait une catastrophe, parce qu'il n'apprendrait pas à se défendre. On lui apprendrait la vulnérabilité : plus tard, il s'effondrerait à la première épreuve, parce qu'il n'aurait pas appris les mécanismes de défense. Ce n'est pas l'agression qui forme les enfants, mais la victoire contre l'agression. Cela les invite à les surmonter. Donc ce qu'il faut, ce n'est pas agresser les enfants, mais leur apprendre à surmonter les inévitables agressions. Attention aux familles trop lisses où tout danger, tout problème est toujours écarté. Dans ces familles qui ronronnent, les gosses sont malheureux, ils ont peur de tout. Au début, c'est la lune de miel, mais à l'adolescence il faut partir... Si l'on veut continuer à se développer, il faut quitter la famille d'origine, sinon on reste le "petit", on arrête son développement. Et si on a été élevé dans une famille trop ronronnante, on n'a pas la force de la quitter. Donc on a peur de la société tout en étant écœuré par sa famille d'origine. On est mal ; c'est ce qui se passe pour un grand nombre de nos adolescents d'aujourd'hui. B. Cyrulnik évoque ensuite les rites de passage dans les sociétés traditionnelles, qui sont autant de victoires sur la peur. Il y a par exemple des rites d'intégration où les adultes font peur avec des masques, des danses. Mais les enfants savent ce qu'il faut faire pour surmonter l'épreuve. Dans nos sociétés modernes les rites de passage ont malheureusement tendance à disparaître. Il n'y a plus ce cadre rassurant d'un dépassement symbolique de la peur dans un cadre protégé. Mais une fois devenu homme, les peurs sont toujours là et les stratégies pour les dépasser sont multiples mais parfois vaines et puérides :

- si l'on n'a peur que de ce qu'on ne connaît pas, le savoir s'impose logiquement comme le remède contre les peurs. Ainsi la science nous libère-t-elle de certaines d'entre elles (la foudre cesse en grande partie d'être effrayante dès lors qu'on en a une connaissance scientifique). Mais elle crée d'autres peurs ;

- contre la peur de l'avenir en général il y a la superstition, la divination sous toutes ses formes (astrologie, cartomancie...), les porte-bonheur et autres grigris. Un peu naïf...

- la "connaissance" de la mort que nous proposent les religions (en particulier l'existence du paradis) est également considérée par certains penseurs athées comme une tentative mensongère et pathétique à laquelle se livrent les croyants pour se libérer de la peur de la mort.^[1]

Il y a d'autres stratégies à trouver qui passent par le « connais-toi toi-même ». J'ai retenu cette phrase pleine de sagesse et que je ferais bien mienne: « si tu transformes tes erreurs en leçons et tes peurs en courage, alors tout est réalisable. » C'est le travail d'une vie et chacun a son chemin pour y parvenir ou pas. Mais nous sommes sur la bonne voie si j'en crois le rapport d'un Café-philos de L'Haÿ-les-Roses^[1] du 13 octobre 2010 : « *Plus nous pratiquerons le débat philosophique, plus nous apprendrons à éliminer les fausses peurs, plus nous découvrirons que c'est la confiance, le courage, celui par exemple de ne pas avoir peur d'exprimer ses idées, qui font avancer la qualité des relations et qui apporteront leurs fruits dans la recherche de l'art du « bien vivre ensemble » en ayant dépassé certaines peurs.* »

Conclusion

L'homme a de tout temps voulu vaincre sa peur de l'avenir, de l'inconnu, en se jetant à corps perdu dans un progrès et une consommation débridée. Ce tourbillon permet temporairement d'oublier notre fragilité, notre finitude, notre peur de la mort. Mais si nous n'avons plus peur que le ciel nous tombe sur la tête, le progrès a généré d'autres peurs. Malgré tous nos efforts la peur est toujours là ! Car la peur qui nous accompagne depuis l'aube des temps s'adapte sans cesse à notre évolution, comme un virus mutant. De protectrice, il arrive de plus en plus souvent qu'elle menace nos équilibres personnels et sociaux. Dans un entretien, un journaliste demandait à Boris Cyrulnik

- Peut-on imaginer une société sans peur ?

B. C. : Ce serait une société parfaitement vulnérable, parce qu'elle ne mettrait pas en place de mécanismes de défense, et serait donc de ce fait condamnée.

- Par opposition, peut-on faire un éloge de la peur ? **B. C. :** Oui... ou plutôt, on peut faire un éloge de la manière dont on peut apprendre à surmonter la peur.

Baudelaire avait des idées pour lutter contre la peur de la mort : *Il faut être toujours ivre, tout est là ; c'est l'unique question. Pour ne pas sentir l'horrible fardeau du temps qui brise vos épaules et vous penche vers la terre, il faut vous enivrer sans trêve. Mais de quoi? De vin, de poésie, ou de vertu à votre guise, mais enivrez-vous! Et si quelquefois, sur les marches d'un palais, sur l'herbe verte d'un fossé, vous vous réveillez, l'ivresse déjà diminuée ou disparue, demandez au vent, à la vague, à l'étoile, à l'oiseau, à l'horloge; à tout ce qui fuit, à tout ce qui gémit, à tout ce qui roule, à tout ce qui chante, à tout ce qui parle, demandez quelle heure il est. Et le vent, la vague, l'étoile, l'oiseau, l'horloge, vous répondront, il est l'heure de s'enivrer ; pour ne pas être les esclaves martyrisés du temps, enivrez-vous, enivrez-vous sans cesse de vin, de poésie, de vertu, à votre guise. (Les petits poèmes en prose).* Et puis, face à la peur il y a aussi l'humour: « *Ce n'est pas que j'ai vraiment peur de mourir, mais je préfère ne pas être là quand ça arrivera* » (W. Allen).

Mes sources

- *Eloge de la peur*, Boris Cyrulnik, entretien CLES
- *L'existence et la peur* - Serge Carfantan
- *La malédiction de Cassandra*, 30 juin 2011, Françoise Verchère
- « Les circuits de la peur », Université de Genève, Campus n° 105, Septembre-novembre 2011,
- « A-t-on raison d'avoir peur ? » Café philo de l'Haÿ-Les-Roses, 13 octobre 2010
- Peurs collectives et phobies individuelles, Louis Moreau de Bellaing, *Journal des Anthropologues*,
- Michel Tozzi, Conférence sur Hans Jonas, 10 juin 2015

II) Synthèse de la discussion (Anne-Charlotte)

La peur se situe dans l'amygdale, elle serait donc innée. On peut la moduler de trois façons : en nous coupant d'un ou plusieurs sens, en créant un système d'intégration, ou de réaction (chimiquement, en thérapie psychique...).

Utile ou nuisible, c'est une émotion de base qui surpasse et atténue fortement les autres émotions lorsqu'elle se présente.

Il existe différentes peurs. Nous pouvons dissocier les peurs animales (perceptions, réflex) de celles acquises, de l'ordre des idées. Ainsi l'angoisse, une peur sans objet, sans visage.

Nous pouvons également distinguer la peur individuelle de celle ressentie par les foules, notamment au niveau du comportement. Cf. *La psychologie des foules* (G. Lebon).

La peur selon différentes approches.

Son absence ou insuffisance peut mener au danger, voire à la mort.

Elle peut être un outil de manipulation.

Sous son effet, nous pouvons être soumis à l'inaction, ou ressentir un élan. Cet élan peut

être en faveur de la vie, jusqu'à utiliser la peur pour se sentir vivant.

Dans certains cas, la folie peut en être un recours, un refuge ; elle n'est pas toujours exempte de peurs, elle peut même en contenir énormément.

Que serait une vie qui n'en contiendrait pas ? Cela existe lors de certaines lésions cérébrales.

Certains pensent que la peur de la technique devrait être résolue, à l'avenir, par la technique elle-même. Au contraire, pour H. Jonas, « L'heuristique de la peur » est une intelligence de la peur devant l'avenir humain menacé.

On a découvert que les phobies seraient en fait des modes de protection face à des peurs plus grandes. Quelle serait la plus grande ? Celle de la mort.

D'une manière générale, la peur déstabilise et altère le fonctionnement de la raison. Toutefois elle serait nécessaire pour la défense (un enfant qui n'y serait jamais exposé ne serait pas capable de se défendre).

L'angoisse se définit comme une peur anticipant un événement. Est-elle propre aux humains uniquement ?

Classée parmi les émotions négatives, elle contribue pourtant à la vie en nous faisant agir, par exemple pour nous protéger. Dans les cas extrêmes, elle nous amène parfois à devenir sauvages lorsqu'elle prend le dessus (ex. : se battre ou tuer pour un morceau de pain en temps de pénurie). Elle peut donc être source d'une agressivité extrême de la part de celui qui la ressent sans la gérer.

Différentes gestions de la peur.

Face aux peurs gouvernementales, la solution serait personnelle. Par exemple apprendre à se gérer pour ne pas en être victime. Cela serait d'autant plus utile qu'on a reconnu la peur comme étant « contagieuse », d'où les mouvements de panique.

La parole : salvatrice ? Elle permettrait de nous solidariser, notamment face à la mort.

Le fait de vivre dans le moment présent permet d'éviter l'anticipation imaginaire, qui n'est pas présente chez les animaux.

Aujourd'hui, on trouve des entraînements à la mort afin de se sentir plus en sécurité et en confiance face à celle-ci, à s'y habituer.

La non-violence est une des réactions possibles pour éviter de se sentir dépassé par des émotions de peur. La résilience est également un processus intéressant.

La peur en société.

Dans le passé, les différentes peurs ont fait naître des mesures de sécurité (sécurité sociale, système de retraites, etc...). Mais cette volonté de protéger ou de contrôler crée elle-même de la peur. La solution serait-elle de trouver un équilibre entre sécurité et liberté ?

Dans notre culture être peureux n'est pas valorisé, surtout pour un homme, tandis qu'être inconscient du danger fera dire qu'il est téméraire. Agir avec une certaine conscience du danger sera considéré comme courageux.

N'oublions pas que « le courageux est celui qui est trop effrayé pour s'enfuir ».

Désormais, la vie à Paris a lieu avec la connaissance de la menace terroriste. Nous y vivons en sachant que la menace de mort est plus présente qu'avant. La peur existe donc aussi grâce à la connaissance. Mais elle naît aussi grâce à la méconnaissance : nous ne sommes pas dans un état de guerre et la guerre nous fait peur. Le savoir peut attirer la peur ou la calmer. Ainsi la médiatisation augmente le sentiment de peur ; tandis que dans le passé la non médiatisation a permis de l'éviter.

III) Régulation et décisions pour la suite

9 avril : La démographie et le vieillissement (Jean-François Lambert)

7 mai : Réunion inter ateliers philo (Narbonne-Perpignan-Argelès): Quelles valeurs pour le 21e siècle?

18 juin : Civilisation et barbarie (Daniel Lacoste)

Autres suggestions : La décadence - Les limites - Vérité et intérêt - L'apolitisme - L'assistanat - La question des migrations - Pourquoi le terrorisme? - Quelle place à l'individu dans la société? - "On passe sa vie à guérir sa vie de l'enfance et de sa jeunesse"...

Le nouvel **atelier économie** aura lieu au club Léo-Lagrange le samedi 16 avril, de 10H à 12h.

Annexe - Textes de participants

« Faire avec » la peur

Comme l'émotion s'oppose à la raison, les philosophes s'en sont souvent méfiés, sans faire toujours le tri entre celles qui nous aveuglent et celles qui nous nourrissent, y compris pour connaître (voir les travaux de Damasio, qui montrent l'intrication de l'émotion et de la raison, ou H. Jonas, chez lequel « l'heuristique de la peur » est source de connaissance des dangers que court l'avenir de l'humanité, et même de vertu!).

La peur est, selon les circonstances, bonne ou mauvaise conseillère. Elle est l'indicateur physiologique et émotionnel d'un danger réel ou anticipé, et vise à nous préserver par la réaction spontanée ou plus réfléchie qu'elle suscite devant le risque (Toute « petite peur » est une actualisation de la peur suprême, *l'angoisse de la mort*).

Mais elle peut aussi nous paralyser, nous empêcher d'agir ou d'entreprendre, nous empoisonner la vie par son climat délétère de crainte, personnel ou collectif (exemple récent, la peur du terrorisme). La peur engendrant la *crainte*, elle est l'objet de nombre de manipulations politiques pour faire accepter au nom de la sécurité des lois liberticides ou/et un Etat fort (constitutionnalisation de l'état d'urgence, *Léviathan* de Hobbes pour obliger à une coexistence pacifique des hommes ennemis entre eux).

La question est donc pour bien vivre de savoir *comment on peut la gérer*, alors que *par nature elle nous échappe* par sa spontanéité vitale, ou par sa mémorisation acquise par expérience subie.

Il y a la *prévention* : empêcher la peur de survenir, en pratiquant la prudence, la modération du sage qui se garde des extrêmes, en évitant les situations à risque objectif. Mais attention à la peur de la peur, qui peut trop inhiber !

Il y a l'*atténuation* des peurs, par substances chimiques qui décontractent (anxiolitiques) ou désinhibent (alcool, drogue). Mais attention à l'intoxication ou aux addictions ! On peut penser aussi aux thérapies comportementales, qui habituent à affronter progressivement de petites peurs pour acclimater les phobies...

Dans un autre registre, il y a l'*habitation* de la peur par des « exercices spirituels » (P. Hadot). Le stoïcien s'entraîne ainsi quotidiennement, comme Epictète, à se mettre face à l'idée de la mort, pour s'y accoutumer.

Il y a la *symbolisation*, où on peut *ressentir la peur mais avec plaisir*, parce que l'on reste dans l'imaginaire : jouer à avoir peur, à se faire peur par la *fiction* (film d'horreur, littérature où l'on se projette dans le héros). C'est une autre façon, plus sensible et imaginaire que volontaire, d'apprendre à *apprivoiser* la peur.

Et il y a les façons de *l'affronter de face* : c'est le *courage* de *surmonter sa peur*, comme celui du soldat qui monte au front. Il faudrait ici distinguer le courage, conscient et volontaire, de *l'inconscience* ou de la *témérité* (pas toujours facile dans la *bravoure* !). Une autre attitude est la *non-violence*, qui n'est pas la fuite du *lâche*, mais la confrontation au violent sans l'être soi-même, *force de l'âme* (Gandhi).

Michel

La peur a souvent été dévalorisée alors qu'elle est indispensable à la vie. Il ne faut donc pas chercher à la faire disparaître mais développer plutôt la prudence, la responsabilité et l'action.

Si seuls les fous n'ont pas peur, il faudrait être fou pour se contenter de la peur et se détourner de l'action. On pourrait alors parler d'un manque de courage qui serait préjudiciable non seulement à l'individu mais aussi à l'humanité entière. Savoir affronter ses peurs est un signe de maturité que nous avons du mal à atteindre. Or affronter ses peurs c'est accepter le risque de vivre.

Car la vie entière est une entreprise risquée et le premier risque que nous avons pris a été de quitter le ventre maternel : certes nous y étions bien mais la mort était au rendez-vous si nous n'avions pas pris le risque de sortir vers l'inconnu.

J'ai peur donc je suis, j'ai peur donc j'agis et je remplace petit-à-petit la peur par le plaisir et l'envie.

« Si tu transformes tes erreurs en leçon et tes peurs en courage, alors tout est réalisable ».

Alors tu seras un homme mon fils...

Philippe

La notion de peur me paraît remplie d'ambiguïté, d'ambivalence, voire de contradictions.

La peur a besoin d'un objet, contrairement à l'angoisse, et pourtant, l'angoisse serait liée à la peur de la mort. L'angoisse n'est donc pas une peur sans objet.

La peur paralyse la raison, et pourtant le fait d'avoir peur permet d'être raisonnable et non inconscient.

La peur favorise la fuite, mais aussi son contraire, le courage, l'action et l'agressivité.

La connaissance et le progrès permettent de lutter contre la peur, mais par ailleurs la connaissance comme le progrès favorisent l'installation de la peur.

La peur est un ressenti individuel, mais beaucoup de peurs deviennent collectives, en raison du phénomène de contagion.

Le peur est un mal, la peur est un bien, elle est capable du meilleur comme du pire.

Mais dans les cas où elle est néfaste, on n'est pas démuni contre elle : on peut travailler sur soi, s'entraîner pour la domestiquer.

Daniel

Que faire avec nos peurs ? Il faut surmonter ses peurs personnelles par son travail psychologique, quand elles sont anxiogènes et paralysantes.

Par exemple : la peur de l'avenir et du chômage sont véhiculées sans cesse dans notre pays, notamment par les médias.

En Espagne, le chômage est plus important, la sécurité sociale moins efficace, les retraites ont été diminuées, pourtant les gens vivent moins dans la peur et profitent des fêtes comme les carnivals.

Les Français sont les champions pour la consommation d'anxiolytiques.

Lorsqu'on interroge les Espagnols à ce sujet, ils disent : « Vous êtes trop pris en charge, vous avez trop d'assurances, et donc vous avez tout le temps peur. A la fin, vous avez peur de vivre. Nous nous vivons d'abord, et nous avons peur après ».

Que faire avec nos peurs ? Les relativiser et penser que nous sommes mortels et qu'il faut se consacrer au bonheur, à la vie.

La France est cataloguée à l'étranger pour sa sinistrose.

Magda

Comment réagir face à l'ambivalence de la peur, que faire avec nos peurs ?

Pour lutter contre les peurs irrationnelles, peut-être apprendre à les combattre en s'y

confrontant. Lutter aussi pour éviter de les communiquer aux autres. C'est un gros travail sur soi-même.

Positiver une attitude, la réaction physique primitive va exister, mais affronter la situation, l'anticiper, serait une solution pour la diminuer, et éviter la paralysie. La prudence est de mise, et l'on peut en sortir grandi.

Josiane

Je suis frappé par l'emploi démesuré (à la mode) du mot ou du suffixe phobie. (Il en existe des centaines). Dans cette phobie, on glisse parfois de la peur vers la haine (ex : islamophobie) et ce n'est pas qu'un glissement sémantique. Voilà pourquoi certaines grandes voix, différentes et sous des formes différentes, se sentent obligées de clamer : N'ayons, n'ayez pas peur. Ex : le pape, Mme Merkel...

Francis

Vivre, c'est affronter le risque de la mort. Accepter ce risque, en faire une élaboration de pensée, en avoir une conscience raisonnée, peut permettre une mise à distance des émotions et des affects qui y sont liés.

Les contes de fées pour les enfants, les fictions du cinéma ou de la littérature ont pour fonction de nous les représenter et de nous y préparer.

Claudine

La peur est une émotion ressentie dans une anticipation négative d'un événement qui va entraîner chez l'homme de la prudence. Elle sert à se raisonner, puis affronter afin de dépasser un éventuel danger et d'en ressortir grandi. Toutefois, dans une prise de conscience raisonnée d'un danger extrême, on peut être impuissant, et si on n'a pu l'éviter, le subir.

Marie-Hélène

Que faire avec la peur ?

S'en servir comme une alerte dont il est utile de vérifier le bien-fondé.

Comment réagir face à la peur ?

L'accepter (en tant qu'émotion) Vérifier qu'elle soit bien fondée (équilibre) Rééquilibrer, si nécessaire. Agir ou pas, en conséquence.

Savoir que derrière chaque peur il y a la peur de mort.

Anne-Charlotte

Je suis traversée par toutes sortes de peurs : inquiétudes de la vie et de ses petits accidents, angoisse, inconsciente mais présente de la mort, peur viscérale pour mes enfants,... Que puis-je en faire ?

Combattre ces peurs irrationnelles qui me paralysent et qui ne sont pas constructives.

Accueillir ces peurs irrationnelles et qu'elles me mettent en mouvement pour qu'elles soient transformées en découverte enrichissantes.

Est-ce que je peux y parvenir ? J'y travaille. Quels outils donner à celui qui a peur ?

Comment les lui transmettre pour que cette peur soit moteur ?

Laure

Avoir peur

Est-ce être sidéré et rester là ?

Ou est-ce considérer le danger ?

Considérer le danger

Est-ce se mettre en mouvement contre pour se sauver (principe de précaution) ?

Ou est-ce se mettre en mouvement vers, pour sauver l'humanité (principe de responsabilité) ?

Olivier

La peur est consubstantielle avec l'être humain. Inutile de jouer à l'autruche en se mettant la tête sous la terre... Il faut en prendre conscience. La première question serait d'apprendre à surmonter sa peur. Pour cela, il faut beaucoup de courage car nous avons à faire à de l'irrationalité devant laquelle nous pouvons être désarmés. Surmonter sa peur passe par un travail sur soi-même (Connais-toi toi-même), la relativiser, ne pas rester paralysé. Passer à l'action dans une forme de résilience, afin d'aller vers plus de liberté. Ce travail continu sur soi-même peut nous rendre plus fort, peut-être plus serein, plus tranquille, voir plus libre.