

CE QU'IL SE PASSE DANS LE CORPS QUAND ON A PEUR

Par Stella Roca

Cet article est réservé aux abonnées de Marie-Claire

Changement climatique, pandémie de Covid-19 ou simple film d'horreur : nombreux sont les facteurs qui peuvent faire naître en nous un sentiment de peur. Mais poussée par notre instinct de survie, la peur déclenche dans notre organisme de nombreuses réactions physiologiques, censées nous permettre de survivre à une menace, réelle ou imaginée. Explications.

SOMMAIRE

- Sudation, battements cardiaques et organes en action
- L'amygdale comme chef d'orchestre
- Des réactions qui diffèrent en fonction de notre vécu et du moment

La peur fait partie de nos **émotions primaires**, tout comme la joie, la tristesse ou encore la colère.

Impopulaire car désagréable et parfois même paralysante, la peur est pourtant vitale : “la peur est l’une de nos plus grandes amies. C’est grâce à elle que le genre humain a pu survivre jusqu’à aujourd’hui”, commence Jean-Michel Jakobowicz dans son livre *Exploitez les pouvoirs extraordinaires de votre cerveau* (Leduc, 2023).

Son but ?

“**Préserver notre intégrité physique et psychique**”, écrit l'auteur.

© <https://www.marieclaire.fr/ce-qu-il-se-passe-dans-le-corps-quand-on-a-peur,1462276.asp>