

LA PEUR NOUS ACCOMPAGNE TOUTE NOTRE VIE

La peur est une des émotions qu'on connaît le plus. Ou du moins c'est ce qu'on pense. Elle nous accompagne toute notre vie. Elle peut agir à titre de catalyseur, tout comme elle peut nous paralyser. Il y a de ces peurs qui sont des moteurs : elles nous aident à aller de l'avant, les surmonter veut dire s'accomplir, grandir. Par exemple, le trac avant un examen, ou une compétition sportive importante peut permettre d'affiner sa concentration et d'être prêt lors de l'évènement. Ce sont des craintes qui nous aident à avancer. D'une autre part, il y a celles qui nous tétanisent, et qui nous empêchent de continuer. Celles qui nous paralysent, comme les phobies de certains insectes, même si on n'en a jamais croisé.

C'est parfois difficile de les différencier, mais c'est particulièrement important de cerner les peurs dans notre vie, celles qui mènent nos décisions ou, justement, l'absence de mobilisation.

Qu'est-ce la peur, vraiment ? Selon Le Larousse, le terme signifie : un sentiment d'angoisse éprouvé en présence ou à la pensée d'un danger, réel ou supposé, d'une menace.

Peurs tangibles et non tangibles

On peut séparer la peur en deux catégories : celle des peurs tangibles et non tangibles. Par exemple, si demain matin je me retrouve devant un ours en marchant dans les bois, mon corps va réagir avec de la peur, un sentiment qui est censé m'alerter du danger devant moi, soit ledit ours. Il existe également des peurs non tangibles. On parle plutôt ici d'angoisses que nous venons à créer et perpétuer nous-mêmes, mais qui ne découlent pas nécessairement d'une menace directe. Notre cerveau peut souvent nous jouer de mauvais tours à cet égard et nous faire ressentir des menaces qui n'existent pas réellement.

La racine de nos peurs

La peur peut aussi dissimuler d'autres sentiments enfouis, d'autres émotions plus nuancées et complexes qui vont se cacher sous le couvert d'une peur dont on ne comprend pas toujours la provenance. Par exemple, je pourrais craindre un animal exotique, pour réaliser qu'en fait, c'est parce que quand j'étais jeune, je me suis perdue au zoo. Ceci veut seulement dire qu'il est crucial, afin de continuer de se développer et de grandir, de se questionner sur les raisons, les émotions, les non-dits qui se cachent derrière certaines inquiétudes ou phobies. On peut en apprendre beaucoup sur soi quand on se questionne sur les racines de certaines de nos peurs.

Utiliser la bonne peur

Somme toute, la peur est un sentiment nécessaire, quoique désagréable. Elle peut nous sauver la vie, éveiller nos sens et nous permettre d'être alerte. Il faut cependant être à l'affût de certaines peurs afin de ne pas les laisser mener nos vies et d'en comprendre leurs provenances.

Association canadienne pour la santé mentale filiale de Québec Par Marie-Christine Chartier, adjointe aux communications