

J'AI PEUR

Source: ROY, Denise. ACSM - Bas-du-Fleuve, *L'Anonyme*, Vol. 6 No. 2, Octobre 1997.

«J'ai peur!» est souvent la phrase clef pour exprimer le sentiment qu'on éprouve face à un danger. La peur est judicieuse lorsqu'elle engendre des réactions efficaces comme par exemple: la personne qui fuit face à une agression afin de se protéger. Par contre, ce sentiment humain est souvent empreint de nous-même, de nos fantasmes et des autres gens qui ont peur eux aussi. La peur est donc communicative et on lui donne bien souvent la forme, l'intensité et la gravité selon les événements et les attitudes des personnes qui l'assument. En effet, la peur est directement reliée à nos pensées et non nécessairement à la situation. Cette situation est le prétexte qui crée nos pensées «épeurantes». Une personne ayant peur des bourdons, par exemple, peut éventuellement, dans un état d'anxiété, craindre pour sa vie. Une peur démesurée peut faire naître «la panique», attitude paralysante et spécifique face à un danger imprévu ou autres...

Qui de nous n'a jamais ressenti l'impression qu'un danger nous guette? Nous sommes alors angoissé car nous avons le sentiment d'être démunis face à la situation. Ce qui amène un état de déséquilibre, confusion de la pensée, incapacité d'agir.

Peu importe la peur que l'on vit, cette dernière engendre des expressions corporelles diversifiées: des yeux glacés de terreur ou un regard vide et figé, les membres du corps tremblotants, des sueurs froides, le coeur battant la chamaille, pour n'en citer que quelques-unes.

Remarquablement, la peur a différents visages: de la peur simple à la peur phobique, par exemple. En effet, la phobie est une réaction de peurs inadaptées puisque la personne craint une situation qui n'est pas dangereuse. Certaines phobies se caractérisent par une peur persistante des animaux, des espaces clos, des voyages en avion etc. Par contre, la peur d'avoir peur, appelée agoraphobie se définit comme une crainte de se retrouver dans des endroits ou situations d'où il peut être difficile de s'échapper ou dans lesquels, on ne pourrait pas trouver du secours, en cas de panique. Cette phobie entraîne une restriction des activités et s'associe bien souvent à la crainte de se retrouver sur un pont, par exemple, dans une file d'attente ou dans un autobus etc. Une peur handicapante qui nécessite souvent une consultation auprès des professionnels ou de support auprès d'un groupe d'entraide. Quand à la phobie sociale, elle correspond à une peur persistante d'une ou de plusieurs situations sociales ou la personne craint d'agir de façon embarrassante ou humiliante. Ex: redouter de parler en public.

En fait, comment élaborer un plan d'action efficace afin de travailler à apaiser notre anxiété face aux multiples peurs qui apparaissent inhérentes à la vie?

Voici quelques suggestions:

- Parler de nos peurs à nos proches ou à un ami est une bonne façon de les apprivoiser et de dédramatiser les situations.
- En identifiant les situations à propos desquelles vous éprouvez de l'anxiété, dressez-vous une liste des dangers non physiques et des dangers physiques.
- Déterminez, par la suite, les idées qui causent votre anxiété dans ces situations.
- Posez-vous la question: «Ses idées sont-elles raisonnables ou amplifiées?»
- En dernier lieu, trouvez des moyens concrets et agissez afin d'amoinrir votre peur et passer votre niveau d'anxiété.

Bien gérer ses peurs est un beau défi à relever. Il suffit de se rappeler «Que derrière chaque peur, il y a un désir; celui de se dépasser, de reprendre confiance en soi et confiance aux autres, de s'accomplir tout simplement à travers notre potentiel comme personne.»