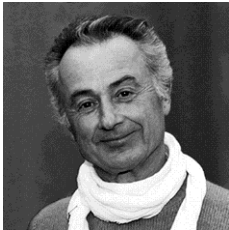


Avons-nous raison d'avoir peur ?



Conférence introductive d'Eric Champ, psychologue clinicien, psychothérapeute.

Vous m'avez invité pour que je vous parle de la peur avec la question qu'est ce que la peur ? Je vais, à partir de ma formation de psychologue clinicien et de psychothérapeute, à partir de mon expérience clinique partager mes réflexions.

D'abord le mot peur concentre tout un ensemble de questions. La peur est-elle une émotion, un sentiment ? Est ce une production individuelle ou groupale ? est-elle corporelle, psychique, innée acquise ? Est-elle normale, pathologique ? Est-elle une ressource ou bien une angoisse ? Certainement tout cela à la fois. Alors je vais cheminer avec vous dans ces différentes dimensions et aussi nous en débattons.

Nous allons commencer avec **le corps** ce qui ne devrait pas vous étonner de la part d'un analyste psycho-organique. Pour cela, nous prendrons plus particulièrement appui sur les travaux de **chercheurs en neurosciences**.

Fancisco **Varela** comme Antonio **Damasio** affirment que la première intention de l'individu est **la protection de sa survie** et cela commence au niveau de l'individu **unicellulaire**.

Une paramécie perçoit un milieu favorable ou défavorable et avec ses cils vibratoires va s'éloigner d'un contact qu'elle juge dangereux ou agressif et va se rapprocher de bactéries appétissantes. Cet individu organique, primitif, est en mesure donc d'adopter **une conduite d'évitement ou d'attrait et cela sans système nerveux**. Ce qui s'exprime là est un **désir inconscient de rester en vie**. La situation, le milieu dans lequel évolue la paramécie prend sens et fait l'objet d'une action, éloignement, rapprochement.

Cela préfigure ce que pourra être l'émotion. Un sens émanant du corps mais qui n'est pas forcément traduit en représentation mentale. Sans arrêt, notre corps à note insu enregistre un ensemble de paramètres qui font l'objet de cartes neurales dans le système nerveux. Ces cartes ne cessent de se reconfigurer au fur et à mesure des perceptions.

L'équivalent psychique de l'émotion sera le sentiment. Ainsi pour que l'émotion se traduise en sentiment, cela nécessitera la prise en charge de tous les schèmes réflexes de l'émotion au travers d'une traduction psychique, donc de représentations mentales qui sont à la fois des représentations de soi, de l'autre et du monde. **Concernant la peur, nous pouvons déjà dire que la peur est le sentiment issu d'une émotion et que probablement différentes émotions peuvent conduire à la peur**. Nous pouvons aussi déjà identifier une émotion universelle partagée par tous les hommes, celle qui conduit à se préserver de milieux jugés hostiles et à s'approcher de ce qui est source de satisfaction et d'apaisement. **Freud** déjà, à partir de son propre cheminement, avait fait cette hypothèse en postulant que ce qui fonde l'intentionnalité psychique est la dynamique **plaisir/déplaisir**. Mais à la dynamique plaisir/déplaisir du fonctionnement psychique nous ajouterons la dynamique **sécurité/insécurité**.

De toute évidence, ce que peut-être un milieu hostile pour une paramécie n'est pas de même nature que ce qui peut-être perçu **comme hostile pour un être humain**. L'homme est capable **d'avoir peur de lui-même, de ses sentiments, de ses pensées, de ce qu'il imagine**. Mais n'allons pas trop vite. Simplement différencions déjà ce qui est du registre de l'émotion et ce qui est du registre du sentiment.

Schématiquement, les émotions se manifestent **corporellement** alors que les sentiments relèvent **du théâtre de l'esprit**. Des expériences montrent la disjonction entre ces deux niveaux : En situation d'expérimentation, la **conductivité de la peau** de la personne, signe d'une émotion, varie avant que la personne témoigne, par un **mouvement de la main**, qu'elle éprouve un sentiment. Il y a donc **deux niveaux** : ce que le corps perçoit indépendamment de l'esprit et puis la traduction de ces éléments corporels en forme psychique, autrement dit la subjectivation du vécu corporel.

Damasio travaille aujourd'hui sur l'identification de **cartes neurales** qui cartographient en permanence les modifications corporelles. L'esprit est ici envisageable dans la perspective du corps et non seulement du cerveau même si les niveaux neuronaux impliqués dans le passage de l'émotion au sentiment ne sont pas encore élucidés.

Ce que nous pouvons aussi affirmer c'est qu'un **cerveau complexe** comme celui de l'homme traitera l'émotion pour la transformer en sentiment à partir de tout un ensemble **de valeurs, de croyances qui renvoient à l'histoire de chaque personne laissant pour une bonne part la place à l'imaginaire individuel et aux croyances véhiculées par les adultes de référence et les groupes sociaux d'appartenance**. Développer l'imaginaire individuel avec la notion de contrat.

Concernant toujours le **passage de l'émotion au sentiment**, l'observation des **nourrissons et la clinique des interactions précoces** nous amènent quelques réponses. Si les bébés se présentent à son entourage avec les affects de plaisir et de déplaisir, relâchement total ou au contraire tension, agitation, pleurs, ces **émotions sont interprétées** par la mère, le père comme sentiment. Le parent cherchera à s'ajuster au bébé à partir de ce sentiment projeté que le bébé intériorisera. **Autrement dit, le passage de l'émotion au sentiment n'est pas qu'une affaire privée. Dès le départ l'autre est là**. Comme le disait Levinas, nous sommes d'abord noués à nous mêmes avant d'être noués aux autres. **De quelles peurs héritons nous avant de construire nos propres peurs ?** Il est bon ici de rappeler que **la violence éducative**, fondée sur la peur de l'adulte, non seulement créera une obéissance servile mais laissera encapsulée dans le corps la peur et la violence reçue.

Si au début nous sommes noués aux autres, ensuite, au travers du développement, **de part la complexification des structures psychiques** et par le développement de la conscience, des peurs propres à l'enfant apparaîtront. Ex : L'angoisse du 8^{ème} mois ou angoisse de l'étranger à (explicitement)

Je viens d'introduire le terme **d'angoisse**. Nous allons voir que même si nous restons sur le niveau du sentiment il n'est pas si simple d'identifier précisément le sentiment de peur et qu'il est souvent synonyme d'angoisse.

Mme X ne peut pas prendre le métro quand il y a de la foule, ne peut pas aller à son cours de tennis le soir en hiver car il faut traverser en voiture une forêt la nuit pendant 5 Km. Par ailleurs, elle se déplace souvent seule à l'étranger pour le travail sans que cela lui pose de problèmes. Elle a fait rénover seule un appartement à Dublin.

Comment comprendre que la foule lui fasse peur ainsi que la traversée de la forêt en voiture la nuit ? La réponse ne se trouve certainement pas dans la réalité de la situation mais certainement davantage dans une signification propre à la personne qu'elle associe à ces situations.

Freud et ses successeurs, particulièrement les psychanalystes d'enfant, ont montré **qu'il existe des angoisses dès le début de la vie** et que celles-ci feront l'objet d'un refoulement particulièrement à l'arrivée du langage. Ce sont des angoisses de morcellement, de dissolution, de perte de continuité de soi mais aussi de persécution due à la perception

immature de certaines expériences d'insécurité. Dans les premiers mois de la vie, le monde du bébé est un monde sans nuances, tout bon ou tout mauvais, entre idéalisation et persécution, **entre amour idéalisant et haine persécutrice**. C'est un monde manichéen sans nuances.

Ces angoisses archaïque refoulées peuvent tout à fait être projetées inconsciemment sur diverses situations comme dans le cas de la personne citée plus haut, sur la foule, la forêt lorsqu'il fait nuit etc.... Mais ce peut-être aussi sur bien d'autres situations comme la peur de la maladie, de l'envahissement, du futur...Ce peut-être aussi sur des personnes, femmes, enfants, handicapés, étrangers...dont la différence, la vulnérabilité appelleront cette haine persécutrice aux racines archaïques inconsciente.

Plus tard dans le développement du petit enfant, **l'intégration dans le moi des interdits parentaux, sous la forme de ce que l'on appelle un surmoi**, entrainera le **refoulement de pensées et de représentations d'action**, concernant la sphère pulsionnelle sur les deux versants de **l'agressivité et de la sexualité** car ils sont objets de culpabilité. **Mais le refoulement est rarement totalement réussi et peut faire l'objet d'un retour**: Laurent la phobie du veau. Rémi cet adolescent qui avait peur de croiser d'autres ados sur le trottoir car il voyait de l'animosité dans leur regard.

Autrement dit, quand je rencontre une peur à l'extérieur de quelle part de mon théâtre intérieur cela s'agit-il ? Toute peur, d'une situation, d'un objet, d'un animal, d'une personne peut certes être un traitement rationnel de la réalité. Il peut-être très sain de ne pas approcher sans gardes de certaines situations ou personnes car il y a un réel danger. Pour autant vous l'aurez compris on ne peut mettre de côté la dimension imaginaire de la peur. Les peurs très humaines comme celles d'aimer, d'être aimé, de réussir, d'entreprendre, les peurs de plaire, de déplaire, de dire oui ou non, de choisir, de reconnaître ses désirs etc... sont pour une bonne part imaginaires. Elles sont aussi tellement propres à l'être humain qu'il est important que ces peurs se partagent, s'expriment, se disent. La peur ici n'est pas une faiblesse mais témoigne d'enjeux propres à la personne, ceux de ses désirs dans la coexistence. Il est important de ne pas avoir honte de ses peurs.

Jusqu'à présent, je vous ai décrit des mécanismes propres à la psyché **individuelle**. **Il nous faut maintenant passer à la dimension des groupes sociaux**. Freud déjà avait supposé que l'ordre social se construit sur **des pactes fondateurs** instituant des **interdits fondamentaux, ceux de l'inceste, du meurtre**. Cela sera confirmé comme quelque chose d'universel par les anthropologues. Ces interdits fondamentaux permettent **d'ordonner et de réguler l'agression et la sexualité**. Mais le processus ainsi décrit comporte un certain prix pour l'économie psychique. Il est imprégné de **culpabilité**, source d'angoisse et de tensions internes.

À partir de là, Freud a proposé une analyse du comportement des foules (groupes religieux et groupes armées) dans lesquelles les individus normalement structurés se livrent aux pires exactions. Il en avait conclu **qu'en déléguant à un chef son surmoi**, l'individu pouvait alors sans culpabilité agir ses pulsions interdites. Cette forme d'indifférenciation psychique à base de mimétisme et de grégarité nous en trouvons les ressorts chez le très jeune enfant où l'empathie s'estompe devant la grégarité sécurisante. Décrire l'expérience du bébé et des oursons. La sécurité du même l'emporte sur l'altérité. Ce qui est différent est source d'angoisse et de peur.

C'est aussi certainement ce genre de délégation que l'on observe à l'égard de **l'état et des institutions sociales** chargées de cette nécessité d'instituer l'ordre social. La violence agie par les états laisse beaucoup de monde dans une belle indifférence voire suscite de la jouissance.

Écoutons le psychanalyste Enriquez : « Les progrès de la civilisation ont un coût de plus en plus élevé. Ils se font au prix d'un refoulement de plus en plus grand de la violence, d'une projection de la violence vers la périphérie, sur les faibles, sur les femmes, les enfants les

dominés de l'ordre social, les étrangers, et d'un reflux de la violence vers le centre, vers les institutions et l'état civilisateur » (Enriquez, 1983).

Max Pagès commente cette situation ainsi. « Le processus civilisateur décrit par Freud est fondé sur la grégarité. Ainsi les groupes et les sociétés humaines, les hommes se sauvent de l'angoisse et de la mort en se serrant autour d'une identité définie par des valeurs communes et en projetant leur haine sur ce qui n'est pas eux... Dans cette conception, il n'y a finalement dans les liens sociaux que des masses et non des individus ou des sujets.... »

Ces hypothèses sont complétées par **le rameau kleinien de la psychanalyse. Elliot Jacques**, disciple de Bion lui même élève de Mélanie Klein, propose l'hypothèse que les institutions ont une fonction de protection de leur membre contre les angoisses des tous premiers âges de la vie, contre la détresse du nourrisson devant l'absence de la mère, avant que ne soit formée l'image d'un objet stable, prélude de l'organisation psychique. Le nourrisson clive le bien et le mal, l'amour et la haine. Il est secoué de rages violentes qui ne s'apaisent dès que le « bon objet » réapparaît et le rassure. Il vit dans un univers manichéen, sans nuance ni compromis.

Le psychanalyste italien **Franco Fornari**, dans son livre *psychanalyse de la situation atomique* (1964) a repris ces hypothèses et systématisé à l'échelle de la société globale. **Les anxiétés primitives qui se projettent sur la mère et les substituts maternels, dans la vie sociale se projettent sur les groupes, leurs chefs, leurs idéologies et à plus vaste échelle, par excellence sur l'État. L'illusion d'absence de peur des va-en-guerre !**

Mais un décalage existe entre le développement psychique de l'individu dans la vie sa vie privée et dans sa vie collective. Alors que dans des conditions favorables, **l'individu est capable de dépasser** ses angoisses et ses systèmes de défense archaïques, de développer des relations matures avec autrui dans le travail et dans la vie amoureuse, impliquant l'autonomie du sujet, l'altérité et la réciprocité, **il n'en est pas de même en général dans la vie collective car les institutions sociales sont en partie programmées pour servir d'exutoire aux angoisses archaïques.** Elles constituent en général un énorme système défensif à leur service...

Dans cette perspective, **l'état incorpore, assume les résidus** de violence paranoïde des individus, notamment en ce qui concerne la guerre, par son droit à déclencher **la violence légitime pour défendre la patrie**, l'objet d'amour collectif, autrefois le souverain. **Sans méconnaître en rien les enjeux rationnels** des luttes collectives, des guerres, révolutions ou troubles civils, enjeux politiques, territoriaux, économiques, sociaux, idéologiques, **celles ci apparaissent surdéterminées par des facteurs psychologiques inconscients** qui les radicalisent et les transforment en luttes à mort, terroristes, paranoïaques contraire à tout intérêt rationnel et à leur propre objectif.